



حُصُولِ خُدا



چندرسوامی اُدا سین



حُصُولِ خُدا

چند رسوائی ادا سین

اُردو میں ترجمہ

ڈاکٹر کنول کرشن بالی صاحب

ایم اے، پی ایچ ڈی اُردو

© حق اشاعت: سیکرز ٹرسٹ 2012

ISBN: 978-81-89764-16-6

ناشر : سیکرز ٹرسٹ، سادھنا کینڈرا آشرم
گاؤں ڈومیٹ، ڈاکخانہ اشوک آشرم، ضلع ڈہرہ دون
اُتراکھنڈ، ہندوستان۔ پین کوڈ 248125
فون: 01360-222204

سنہ اشاعت : 2012

پہلی اشاعت : ایک ہزار کاپیاں
گورنمنٹ پورنما جولائی 2012

طابع : پریکا گرافک پرنٹرز
77، گوہند گڑھ
ڈہرہ دون، ہندوستان

فہرست مضامین

1	تحریر ناشر
3	بیان مترجم
7	مختصر، شرعی چند رسوائی، جی ادا سین کی زندگی
17-32	باب ایک:
19	کیا خدا ہے
33-44	باب دو:
35	خدا کو پانا ممکن ہے اور لازمی بھی
45-112	باب تین:
47	بُنیادی شرطیں اور قابلیتیں
48	إخلاص
51	پاکیزگی
57	روحانی شعور، تمیز و امتیاز
65	بے لاگی

80 ضبطِ نفس
87 بے غرض و بے نفس فعل اور خدمت
93 مابعد الطبیعیاتی غور و فکر
99 خود سپردگی
105 استقلال
113-145 باب چار:
117 رُوحانی مراقبہ اور رُوحانی غور و خوض
120 I۔ منفی طریقہ
122 II۔ مثبت طریقہ
124 (1) سہارے کے لیے ربانی شکل
125 (2) سہارے کے لیے ربانی نام
128 (3) ربانی خیال و احساس کا سہارا
129 III۔ شہادتِ طریقہ
131 رُوحانی غور و خوض
132 رُوحانی یکسوئی کے ہول کے لیے کچھ مشقیں
133 مشق نمبر 1
135 مشق نمبر 2
137 مشق نمبر 3
138 مشق نمبر 4

139	مشق نمبر 5
140	چند خطروں کی طرف اشارے
147-174	باب پانچ:
149	مُرّاقبے کی مشق میں کچھ روکاؤٹیں اور مدد کی باتیں
149	مُرّاقبے کی مشق میں روکاؤٹیں
149	(ا) ذہن کا بھٹکنا
150	(ب) نیند
152	(ج) لطیف دُنیا کی کششیں
153	(د) زیادتی کرنے کا رُحمان
155	مُرّاقبے کی مشق میں مددگار باتیں
155	(ا) رُوحانی امتیاز، غور اور مشق
156	(ب) مُناسب خوراک
159	(ج) i۔ پرانا پیام
162	ii۔ باخبر تفتّس
162	(د) مُناسب جگہ اور وقت
166	(ر) باقاعدگی
167	(س) رُوحانی رہنمائی یا سچا کامِل مُرشد
169	(ش) رُوحانی مَطالَعہ اور سست سنگ
171	(ص) مُتوازن زندگی

باب چھ: 175-186

177 کچھ اندرونی تجربے (انھو)

باب سات: 187-192

189 دُعا

باب آٹھ: 193-202

195 شروع کیجئے..... ابھی اور یہیں سے

انتساب

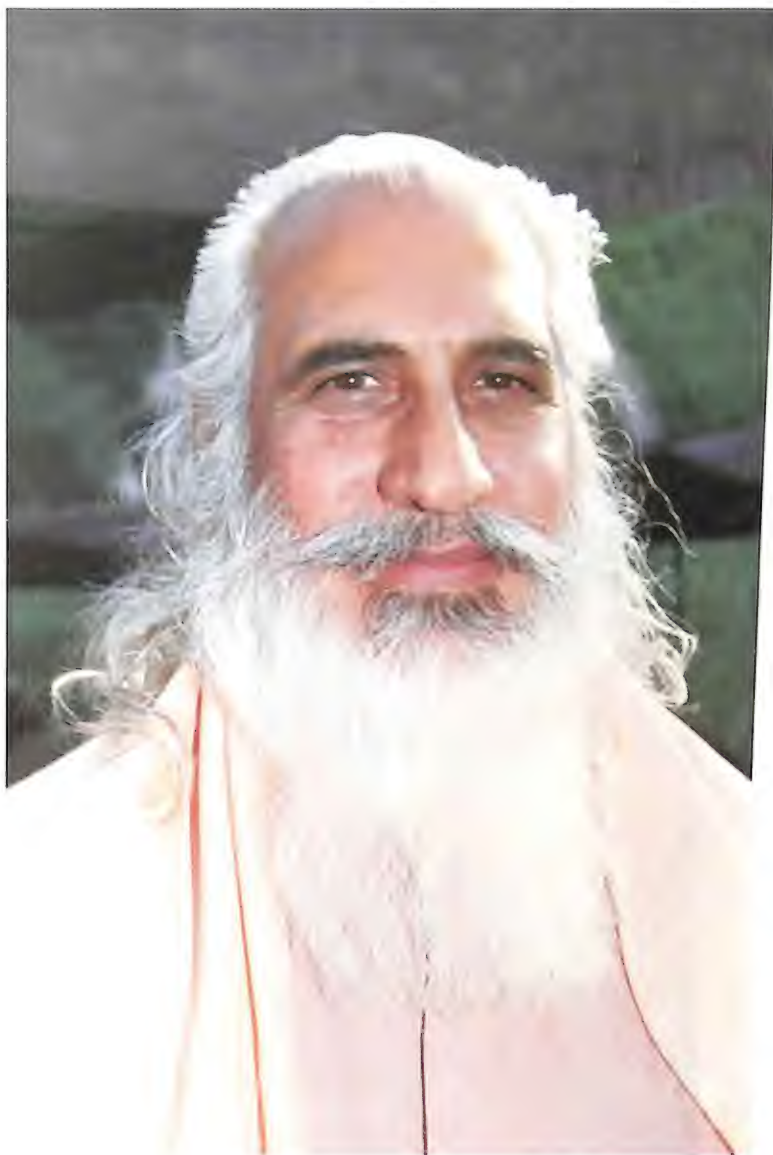
نہایت مقدّس و محترم اُداسین آچار یہ
شری ”شری چندرجی“ اور بالی
”بابا بھومن شاہ جی“ اُداسین کی محبت بھری یاد میں



اُداسین آچاریہ شری "شری چندر بھگوان"



بال یتی بابا بھومن شاہ جی ادا سین



پر م س ن ت ش ر ی چ ن د ر س و ا می ج ی ا د ا س ی ن

تحریر ناشر

ہم ڈاکٹر کنول کرشن بالی صاحب (ایم اے، پی ایچ ڈی اُردو) جو گورنمنٹ ڈگری کالج جموں میں اُردو کے پروفیسر تھے، کے تہہ دل سے شکر گزار ہیں، جنہوں نے چند رسوامی جی کی ”پریکٹیکل اپروچ ٹو ڈوئٹی“ "The Practical Approach to Divinity" کا صاف و خالص اور خوبصورت اُردو میں ترجمہ کیا۔ اُردو زبان میں عُمده مہارت رکھنے کے علاوہ وہ ایک قابلِ مُصنّف اور شاعر بھی ہیں، اُنہوں نے کئی خیال افروز تحریریں اور عُمده شاعری تصنیف کی ہے۔ ایسا قابلِ شخص ہی ایک نہایت بلند پرواز روحانی کتاب کا صحیح اور تسلی بخش ترجمہ کر سکتا ہے۔ بیشک اب وہ 80 برس کے ہو چکے ہیں اور صحت بھی ٹھیک نہیں ہے، پھر بھی یہ ترجمہ اُنہوں نے نہایت غور و توجّہ اور سخت محنت سے مکمل کیا۔ اس کام میں پروفیسر ایم ایل سیٹھی صاحب (پی ایچ ڈی کیمسٹری) جو چند رسوامی جی کے خاص بھگتوں میں سے ہیں، کی مدد و معاونت بھی قابلِ تحسین ہے۔

اس سے پیشتر ڈاکٹر کنول کرشن بالی صاحب نے چند رسوامی جی کی

"Spiritual Gems" نامی کتاب کا اردو ترجمہ "رُوحانی اثاثہ" کے نام سے کیا ہے، جس کی اشاعت "سیکرز ٹرسٹ" Seekers Trust کے ذریعہ 2007 میں ہوئی تھی۔

اُن سب اُردو دانوں کی طرف سے، جو اُردو زبان میں اِس رُوحانی خزانہ سے مُستفیض ہوں گے، ہم کنول کرشن بالی صاحب کے ممنون ہیں۔
شکر یہ کے ساتھ:-

سوامی پریم وویکانند

سیکریٹری

پبلشر۔ سیکرز ٹرسٹ

”بیانِ مترِ جم“

چندر سوامی اُداسین کی یہ تصنیف ”حُصولِ حُدا“ ”بھگوت پراپتی“ اُن کے ذاتی یقین اور اُن کے مطابق اُن کے ذاتی مُکاشفے اور تجربے پر مبنی ہے۔ کئی ایسے موضوع ہیں، جن پر خیال، مطالعے، مشاہدے، تجربے اور نتائج ابھی تک کبھی بھی حتمی اور آخری نہیں ہوئے۔ اُن ہی میں سے ایک موضوع حُدا اور رُوح کا موضوع ہے۔ ذاتی طور پر کوئی ان پر یقین رکھتا ہے کوئی نہیں۔ علمی نقطہ نظر سے اس میں کوئی زبردستی بھی نہیں۔ کائنات کا مَعما اور راز اپنی جگہ، زندگی میں انسان نے جو کچھ خیال کیا اور تصوّر کیا تمام کا تمام اُس کے اپنے ذہن سے تعلق رکھتا ہے۔ حُدا اور رُوح کا تصوّر بھی، بیشک اس میں مشاہدہ، مُکاشفہ اور تجربہ کا بھی حصّہ ہے اور اس سب کے سامنے سائنسی تحقیق، دلیل اور سوالات کا سلسلہ، جس کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا اور دوسری طرف کائنات کے مَعْمے کا سوال، جس کا سو فی صد درست اور صحیح اور حتمی اور آخری جواب نہ روحانیت کے پاس ہے اور نہ مادّیت کے پاس، دونوں اس تلاش میں کئی لاکھوں سوالات سے بالکل آزاد نہیں۔

سب سے بڑا سوال سبب و اثر (Cause and Effect) کے لا انتہا سلسلے میں ازل اور آغاز کے سبب کا ہے۔ اس کا یہ جواب بھی تخیلی ہے کہ اُس نے خود اپنے آپ کی تخلیق کی۔ پھر سوال پیدا ہوتا ہے کہ کس سے؟ — کیونکہ یہ بھی بات ہے کچھ نہیں (Nothing) سے ”کچھ“ (Something) کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ ایسی صورتِ حال میں دونوں جانب کی تحقیق و تجربے کے باب ہمیشہ کھلے رکھنا جائز علمی بات ہوگی۔ یہ میرا اپنا خیال ہے۔

چندر سوامی جی کا پختہ یقین ہے کہ خدا ہے اور اُسے اسی جنم میں پایا جاسکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ انسانی جسم خدا کو پانے کا بہترین ذریعہ اور موقع ہے۔ اس لئے وہ تلقین کرتے ہیں کہ ہر بشر کے لئے یہ لازم ہے کہ وہ حصولِ خدا کے لئے آج، ابھی اور اسی وقت کو شاں ہو جائے۔ ہر بشر کا یہ مدعا اور فرض بھی ہونا چاہیئے کہ وہ اپنی زندگی کو خدا کے حصول میں لگائے اور اسی جنم میں حصولِ خدا کرے۔

اُن کی یہ فہمائش ہے کہ، ”جاگو! اٹھو! وقت دوڑا جا رہا ہے، خدا کا ورد کرو اور حصولِ خدا کر لو، اس سے پہلے کہ زندگی موت میں بدل جائے۔“

بہر حال، چندر سوامی اُداسین ایسے پس منظر میں زمانہِ حال کے عملی اور ریاضتی عارف ہیں۔ اس صورت میں ذہنی امتیاز (”ویک“، discrimination) سے کام لینا اُن کی خاص خاصیت ہے، جسے انہوں نے صحیح روحانی علم، مطالعہ اور عمل سے اپنے لئے پختہ کر لیا ہے۔ لہذا، وہ عام مذہبی رہنماؤں کی طرح اپنے خیالات میں ضدی اور متعصب نہیں ہیں۔ وہ ذاتی طور پر خدا اور روح کے تصور کے سلسلے میں ذاتی یقین کے آدمی ہو کر بھی اپنی تصنیف میں یک طرفہ فرمان

جاری نہیں کرتے۔ وہ اپنے خیال، مشاہدہ اور تجربہ کو نہایت انکساری سے دوسروں کے سامنے پیش کرتے ہیں، ممکن حد تک وضاحت اور تفصیل کے ساتھ اور ممکن دلیل کے ساتھ۔ انہوں نے کہیں ایسا نہیں کہا کہ لوگ صرف اُن کے نقش قدم پر چلیں، بلکہ اس کے برعکس کھلے طور پر کہا ہے کہ رُوحانی سعی و ریاضت کے لئے گھربار کو ترک کرنا لازم نہیں ہے، اور نہ ہی زندگی کی جدوجہد سے بھاگنا اور گریز کرنا لازمی شرط ہے۔ جس سے ظاہر ہے کہ چندر سوامی اُداسین ریاضت اور بے لاگی کے ساتھ زندگی میں عمل کو بھی اہم جانتے ہیں۔ جس سے ثابت ہے کہ چندر سوامی اُداسین حقیقت پسند نظر کے بھی مالک ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ حقیقی رُوحانی ریاضت میں ضبطِ نفس و حواس کو دبانا اور ماردینا نہیں، بلکہ اپنی خواہش کے مطابق اپنے حواس کو کسی بھی شے یا کیفیت سے ہٹا سکرنا اور اُن کو وہاں مقرر کر سکرنا جہاں ایسا کرنا وہ مناسب سمجھتا ہے۔ رُوحانی مشاق و ریاضتی کو رُوحانات اور رویوں میں انتہا کی بجائے متوازن زندگی اپنانی چاہیے۔ بیداری، نیند، خوراک، پوشاک اور ہر طرح کے سبھی کاموں میں مناسب اور متوازن رہنا چاہیے نہ کہ شدت پسند۔ کھانے، سونے، گھومنے اور دوسرے اعمال اور سرگرمیوں میں بھی اعتدال پسندی اختیار کرنی چاہیے۔ سرگرمی و عدم عملی، محبت و بے تعلقی میں اور پرستاری، آگاہی اور خدمت کے خیال میں مناسب توازن۔“

یوگ کے سلسلے میں چندر سوامی جی کہتے ہیں کہ مناسب خوراک لینے والے، مناسب تفریح کرنے والے اور کاموں میں توفیق کے مطابق کوشش کرنے والے اور مناسب سونے اور جاگنے والے کا یوگ ہی سدھ (پختہ، مکمل) ہوتا ہے۔“

ایسی ہدایت دُنیا کے دوسرے کاموں میں بھی سب کے لیے کارآمد ہے۔
 انسانوں میں اوصافِ صحیح رُوحانی تعلیم سے بھی آتے ہیں اور صحیح دُنیاوی
 تعلیم سے بھی۔ اس کے لیے چندر سوامی اُداسین بطور رہنما رُوحانی ذریعے کی
 نمائندگی کرتے ہیں اور اپنی طرف سے نہایت احتیاط سے اس ذریعے کو پیش کرتے
 ہیں۔ آپ بھی ضرور دیکھیں۔

کتاب کے اُردو ترجمے کے لیے چندر سوامی اُداسین کی تصنیف
 "The Practical Approach to Divinity" اور اس کے ہندی ترجمہ ”بھگوت پراپتی“
 کو مدِ نظر رکھا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ اُردو ترجمے میں بھی اصل کتاب
 کا مفہوم ٹھیک ٹھیک مُنتقل ہو جائے۔ اس کوشش میں کہاں تک کامیابی ملی
 ہے، اُسے اس کتاب کو پڑھنے والے خود دیکھ سکتے ہیں۔

اس ترجمہ کو اور بھی سِڈول اور موضوع کے مفہوم کے مطابق، اور بھی
 موزوں بنانے میں پروفیسر ڈاکٹر منوہر لال سیٹھی جی نے بڑی محنت سے معاونت
 کی ہے۔ جس کے لیے مُترجم اُن کا شکر گزار ہے۔

مُخلص مُترجم
 ڈاکٹر کنول کرشن بالی
 ایم۔ اے۔ پی ایچ۔ ڈی
 مکان نمبر 5 سیکٹر نمبر 5۔ ترنگا نگر۔ جموں

”مختصراً، شری چندرسوامی جی کی زندگی“

عظیم عارف، محترم شری چندرسوامی جی 5 مارچ 1930ء کو بھومن شاہ گاؤں ضلع منٹگمری (اب پاکستان میں) پیدا ہوئے تھے۔ اس گاؤں نے اپنا یہ نام اٹھارویں صدی کے عظیم صوفیوں میں سے ایک عظیم صوفی بابا بھومن شاہ جی کے نام سے اختیار کیا۔ یہ وہ عظیم عارف ہے جو چندرسوامی جی کا آقا و مرشد ہے۔ سوامی جی کا بابا جی سے رشتہ نہایت ذاتی، دلی اور مقدس ہے۔ وہ اپنی عظیم الشان سعی اور حاصل کو اُن کی غیر مشروط نظر عنایت سے منسوب کرتے ہیں۔

یقیناً اپنی بیشتر سابقہ زندگیوں کے ایک بہت ترقی یافتہ یوگی، سوامی جی، ابتدائی ایام طفلی ہی سے روحانیت کی جانب بے اختیار رغبت رکھتے تھے۔ نیز، وہ اپنی طالب علمی کے دنوں میں بہت سے وقوع پر خُداداد قابلیت کے ایک غیر معمولی کھلاڑی بھی تھے۔

1947ء میں وہ بابا جی کے غائبانہ و براہِ راست اور صوفیانہ دخل سے بابا بھومن شاہ جی کے سلسلے کے دسویں گورو مہنت گرو دھاری داس جی کے ذریعے ہندوؤں کے بہت با وقعت اُدا سین فرقے میں شامل کئے گئے۔ بعد میں بے تعلقی کی طوفانی شدت کے تحت اور دل میں یہ خیال حلُول کر جانے کی خواہش سے کہ اس زندگی ہی میں قوتِ الہی کی کامل تصویر پذیری حاصل کر لی جائے،

انہوں نے اپنی سائنس کی پوسٹ گریجوایشن کی اعلیٰ تعلیم ہمیشہ کے لیے ترک کر دی۔ دُنیا کے سب بندھنوں سے ناتا توڑ دیا اور گوشہ نشینی کی زندگی اختیار کر لی۔ یہ سب 1952ء میں بائیس سال کی عمر میں ہوا۔

تب شدید ”سادھنا“ کا دور واقع ہوا۔ انہوں نے قریباً آٹھ سال جموں و کشمیر میں پہاڑوں پر اور جموں کی ایک غار جو اب ”چندر گپھا“ کے نام سے جانی جاتی ہے میں بسر کئے، اور پھر 1961ء سے 1970ء تک وہ ہری دوار میں مُتبرک دریاے گنگا کے کناروں پر سپت سرور کے نزدیک الگ تھلگ جنگلاتی جزیرے ”جھاڑی“ میں رہے۔ یہ یہاں پر ہے، جو وہ نہایت بلند، لازوال اور کامل رُوحانی تصور پذیری میں خوش نصیب ہوئے۔ 1970ء میں وہ پرستاروں کے پُر زور اور شوق بھرے اِلتماس پر، سپت سرور ہری دوار میں، ایک چھوٹے سے آشرم سیوک نواس میں منتقل ہو گئے، جہاں وہ 20 سال تک رہے۔ چونکہ وقت گزرنے کے ساتھ، وہ جگہ بہت بھیڑ بھاڑ اور شور و غل والی اور تجارتی ہو گئی، لہذا 1990ء میں وہ نئے آشرم ”سادھنا کیندر“ میں چلے گئے، جو ضلع دہرہ دُون میں مُتبرک دریاے جمنہ کے کنارے واقع پُر سکوت، دُور اُفتادہ، اور پہاڑی گاؤں ڈومیٹ (Domet) میں قائم ہے۔ نیا آشرم اُن کی براہِ راست رہنمائی میں تعمیر ہوا ہے۔ آشرم کی نشو و نما سادھنا (رُوحانی مشق) کے مقام کے طور پر ہوئی ہے، جو بلا لحاظ مذہب و ملت و ذات، تمام رُوحانی مُتلاشیوں کے لیے کھلا ہے۔

بغیر اشتہار و اشاعت، سوامی جی کی موجودگی میں، سارا سال رُوزانہ مراقبہ (دھیان) کیلئے بہت بڑی تعداد میں، تمام مُلک سے اور باہر کے ممالک



محترم شری چندر سوامی جی 21 سال کی عمر میں (1951-52)



محترم شری چندر سوامی جی جموں کی ایک غار میں (1955)



دریائے جمنا کے کنارے سادھنا کیندر آشرم ڈومیٹ



شری چندرگپھا سادھنا آشرم جموں

سے سادھنا کے لیے اور اس ”گاڈ مین“ (Godman) کے دیدار کے لیے آشرم میں آتے ہیں۔

نیویارک کی اشاعت اچھے مشہور ”لائف“ میگزین کے دسمبر 1991ء کے شمارے میں ”مین آف گاڈ“ (Men of God) کے بارے میں، دُنیا بھر کے جائزے پڑنی ایک مضمون شائع ہوا، جس میں ہندو روایت کے عظیم عارف کی صورت میں پوجیہ چندر سوامی جی کا نام و تصویر اور تعارف شامل تھے۔ دوسرے نامور اشخاص میں محترم و متبرک دلائی لاما، محترم و متبرک پوپ جان پال سیکنڈ اور مصر، جاپان، اسرائیل، ناروے اور انگلینڈ سے دیگر مذہبی رہنما شامل تھے۔

موجودہ وقت میں وہ (چندر سوامی جی) رُوحانی حلقوں میں ایک عظیم ذی حیات گُورمانے جاتے ہیں۔

سوامی جی ناقابل یقین حد تک دل پذیر شخص ہیں، جن میں اُلُوہیت (Divinity) اُن کی شخصیت کی جسمانی سطح تک نازل ہوتی ہے۔ اُن کا پرسکون اور پُر بہار چہرہ، اُن کی تیز فہم اور مراقب آنکھیں۔ اُن کا مضبوط اور متوازن جسم، اُن کی فرحت بخش صورت، اُن کی متوازن وضع، ہوش مندی اور آگاہی سے دھلی اُن کی روزانہ فاعلیت (activities)، اُن کے ساتھ رہنا سراسر مسرت ہے۔

سوامی جی پچھلے ستائیس برسوں سے اٹوٹ سکوت (silence) اختیار کیے ہوئے ہیں۔ لیکن اُن کا سکوت گویائی سے زیادہ خوش بیان نظر آتا ہے۔ اُنہیں دیکھنا ہی اُن پر یقین لانا ہے۔ وہ رُوحانیت، انکساری، سادگی اور ملائمت کی بالکل تجسیم (embodiment) ہیں۔ اگر ہم ذرا بھر بھی تاثر پذیر ہوں، تو اُن کی

موجودگی ہمیں اُن کے سکون اور تقدّس میں لپیٹ لیتی ہے۔ وہ اپنی رسائی میں بہت آزاد خیال، غیر ادعائی (non-dogmatic) اور بلا جبر ہیں۔
 اُن کی تعلیمات کے جوہر کی تلخیص (summary) اُن کے مندرجہ ذیل الفاظ میں پیش کی جاسکتی ہے۔

”زندگی کا اصلی مقصد خدا میں زندہ

رہنا ہے۔ اُس کے حصول کا آخری راستہ

خدا کے لیے زندہ رہنا ہے۔“

اُن کی تعلیمات کے عملی پہلوؤں کے جوہر کا خلاصہ اُن کے مندرجہ ذیل الفاظ میں کیا جاسکتا ہے۔

”بیدار رہو اور ہوشمند، قابلِ محبت رہو اور محبت کرنے والے۔ خوش گوار رہو، بے رعوت (un-assuming)، سادہ مزاج اور منکسر مزاج رہو۔ اپنی اور دوسروں کی روحانی شگفتگی کے لیے اپنی تمام قوتوں کا بہترین استعمال کرو۔ روزانہ عبادت کرو۔ باضابطہ طور پر مراقبے میں بیٹھو۔ مقدّس کتابیں پڑھو جو تمہیں روحانی تحریک دیں۔“ پرانا ایام (breathing - exercises) کی مشق کرو۔ میعادِ طور پر روحانی تاثر والے ولیوں اور عارفوں کے پاس جاؤ، اعتقاد اور سیدھی سادی توجہ سے انہیں سُنو۔ خدا کے نام پر مُفلس اور حاجت مندوں کی خدمت کرو۔“

جو لوگ مُحترم و معظّم سوامی جی کے بارے میں مزید جاننا چاہیں وہ ”سائنگ آف سائینس“ حصہ اوّل (Song of Silence-Part-I) پڑھیں، جہاں اُن کی مقدّس زندگی تفصیل سے بیان کی گئی ہے۔

ہمیشہ گورو کے مقدس قدموں میں
 سوامی پریم وویکا آنند
 سادھنا کیندر آشرم
 ڈومیٹ، دہرہ دون

اردو ترجمہ

ڈاکٹر کنول کرشن بالی
 ایم۔ اے، پی۔ ایچ۔ ڈی
 5/5 تڑکٹانگر جموں (جموں و کشمیر)



باب ایک

کیا خدا ہے؟

”ہاں دوست، خدا ہے۔

وہ ہمیشہ تمہارے ساتھ اور تمہارے اندر ہے
بلکہ تم ”اُس میں“ ہو اور تمہاری ہستی بھی ”اُس کی“ ممنون ہے،
صرف ”اُس کی“۔



”کیا خدا ہے؟“

خدا ہے۔ اُس کی ہستی اتنی واضح ہے کہ اُس کو ثابت کرنے کے لئے کسی ثبوت کی ضرورت نہیں۔ کوئی ثبوت اُس کی ہستی کی توثیق و تصدیق نہیں کر سکتا اور نہ ہی کسی طرح کی نفی اور تردید اُس کی ہستی کو کمزور بنا سکتی ہے۔ خدا کے علاوہ دیگر اشیا کو ہی ثابت کیا جاسکتا ہے یا اُن کی تردید بھی ہو سکتی ہے، لیکن خدا تردید و ثبوت کا موضوع نہیں ہے۔

خدا ہمارے اندر ہماری صادق رُوح کی صورت میں موجود ہے۔ رُوح ذات بہ ذات خود ثابت ہے۔ کیا کسی کی ہستی خود کو ثبوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر کس کا فوری احساس کہ ”میں ہوں“ وہم نہیں ہے بلکہ حقیقی اور وجدانی وقوف ہے۔ دوسری طرف، اگر کوئی خود سے یہ کہے کہ ”میں نہیں ہوں“ تو وہ، جو صرف حقیقی اور صادق ہے اُس سے انکار کر رہا ہوگا۔ اگر کوئی شخص اس کیفیت کو زبردستی خود پر مڑ رہا ہوگا، تو وہ نارمل فرد نہیں کہلا سکتا کیوں کہ اس کا وقوف تجربی طور پر بجا نہیں ہوگا۔ ایک ذی حیات فرد یہ خیال نہیں کر سکتا کہ وہ زندہ نہیں۔ دوسرے الفاظ میں کوئی شخص اپنی ہستی اور ہستی سے ناواقفی کا احساس (انُو بھو، Experience) نہیں کر سکتا۔

اب یہ بات زیر غور لائیں کہ تجربہ میں مستعین جو ”میں ہوں“ کے محاورہ

سے تعبیر ہے اُس کو اُس معنی سے گڈ نہیں کرنا چاہیے جو اصطلاح میں ”انا“ سے ذہن میں مُنتقل ہوتے ہیں۔ جبکہ ”انا“ (ego) رویے پر اثر انداز، تبدیل پذیر اور انفرادی ذہنی عمل ہے۔ ”میں“ (I-ness) کا تجربہ (اُنو بھو، experience) آفاقی، مُستقل اور حقیقی ہے۔ اس گوہر کو، اس حقیقی اور اصلی ”میں“ کو پانے کے لئے اندرون میں گہرا غوطہ لگانا پڑتا ہے۔ ”انا“ اور حقیقی ذاتِ خود میں امتیاز، باطل اور اصل میں، غیر حقیقی اور حقیقی میں امتیاز ہے۔ حقیقی ”ذاتِ خود“ نہایت درجہ بہت بہت حقیقی ہے۔ نہایت درجہ بہت بہت واضح ہے۔ جس کے لئے اختلافِ رائے درکار نہیں۔

یہ بات ہمارا خیال شعور (چَیتنا، Consciousness) کی طرف لے جاتی ہے۔ مطلب، اس شے یا اُس شے کا شعور نہیں، بلکہ شعور جیسے وہ خود اپنے میں ہے۔ شعور جیسا کہ یہ خدا سے ہم معنی ہے۔ ہم بغیر پس و پیش کہہ سکتے ہیں کہ خدا شعور (چَیتنا، Consciousness) ہے۔ کیا شعور رد کیا جاسکتا ہے؟ پنا شعور کوئی شعور کی موجودگی کو کیسے غلط ثابت کرے گا؟ اس کی عدم صداقت یا اُبھو کو غلط ثابت کرنے کے لئے بھی شعور ہی ایک ناگزیر ذریعہ ہے۔ کسی بھی شے کے ثبوت یا تردید کے بحث مباحثہ میں تین عناصر شامل ہوتے ہیں۔ ثبوتیہ، ثبوت اور ثابیت۔ اس نکتہ کو ہم ایک تِکون بنا کر واضح کر سکتے ہیں۔ شعور کے اس مباحثہ میں یہ تِکون بھی شعور ہی سے متور ہوتی ہے۔ اسی طرح سے شعور (چَیتنا، Consciousness)، نہ تو آگاہ کی تخلیق ہے اور نہ آگاہی کی تقلیب، اور نہ یہ آگاہ اور آگاہی کے مابین کوئی نسبت ہے۔ یہ وہ دائمی، بلند تر، اور ماورائے

وقت اُصول ہے جو آگاہی اور آگاہ کو اور اُن کے آپسی تعلق کی موجودگی اور عدم موجودگی کو متور کرتا ہے۔ یہ تثلیث شعور میں مضبوطی سے جمی ہوئی ہے اور بہ یک وقت اسی سے ماورائے قیاس ہے یہ ظاہر کرنے کے لئے کہ شعور از خود ثابت ہے یہ بات کافی ہونی چاہیے۔ اگر کوئی ہمارے پاس شیریں آواز میں یہ کہتا ہوا آئے کہ اُس کی زبان نہیں ہے، تو کیا ہم متحیر نہیں ہوں گے؟ کیا ہم اُس پر بالکل یقین کریں گے؟ اس لئے، کیا وہ شعور نہیں ہے جو سب کو ارض امکان کا ثبوت دیتا ہے۔ تمام اشیاء جان ہیں، واقعی یہ شعور ہے جو اُن کو زندگی دیتا ہے۔

“तमेव भान्तमनुभाति सर्वं

तस्य भासा सर्वमिदं विभाति॥” (कठोप० २.२.१५)

شعورِ مطلق سے ہی ہر شے روشن ہے اور تمام کائنات صرف اُسی کے نور سے متور ہے۔

وہ لوگ جو شعور (چَیتنا، Consciousness) کو مادّے کا حاصل خیال کرتے ہیں، کاربن کا مپاؤنڈ کا اُبال یا کیمیائی عناصر اور طبعیاتی قوت کا محض میکانیکی توافق، اس طرح، وہ صرف ہست (Existence) کی سطحیت سے کھیل رہے ہیں۔ وہ انجان ہیں، نہ صرف داخلی ہستی کے گہرے وحدان کے بارے میں بلکہ معقول غور و فکر کی بلند تر اُڑانوں کے بارے میں بھی۔ اُن عقلیت پسند دوستوں کو ذرا اور معقول ہونے کی ضرورت ہے۔ مادّہ درد یا مسرت کیسے محسوس کر سکتا ہے؟ کیا یہ کبھی ممکن ہے کہ مادّہ کسی تغیر طبعی سے خود کو محسوس کرنے، جاننے اور حاوی ہونے کے قابل ہو جائے؟

استدلال کی خاطر فرض کریں، ہم شعور کو وقت میں خلق ہوا ایک حاصل

کے طور پر لیتے ہیں۔ یہ قیاس ہم کو قدرتی طور پر متعجب کرے گا، یہ جاننے کے لئے کہ ظُہورِ شعور (چَیتنا، Consciousness) سے پیشتر وہاں کس نوع کی شے موجود تھی۔ ہم یہ بھی پوچھ سکتے ہیں کہ تخلیق قبل از شعور کس حالت میں تھی۔ کوئی اس بابت کوئی بھی نظریہ تجویز کرے، لیکن وہ اپنے حق میں براہِ راست ثبوت کی کمی کے باعث اپنی بندش میں کھوکھلا ہی رہے گا۔ کسی چیز کی موجودگی یا حالت کے براہِ راست ثبوت میں شعور کو مبتلا کرنا لازم ہے۔ سادہ الفاظ میں ہست کی ایسی بے شعور حالت کو اس لئے ممکن اور حقیقی تسلیم نہیں کیا جائے گا۔ یہ گدھے کے سینگوں کی طرح بالکل غیر حقیقی ہوگا، جنہیں کبھی دیکھا نہیں گیا۔ اس لئے شعور کو تخلیق شدہ ماحصل یا شے تصور کرنا تمام تر غیر معقول ہے۔ شعور (چَیتنا، Consciousness) کی تخلیق (پیدائش) ممکن ہی نہیں ہے کیونکہ جو پیدا ہوا ہے، وہ فنا بھی ہوگا۔ گیتاجی کے الفاظ میں:-

“नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः।

उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः॥”

(गीता ۲.۹۶)

غیر حقیقی کی کوئی ہستی نہیں ہے۔ اور حقیقی کبھی نیست نہیں ہوتا۔ صداقت کے دلیوں نے ایسا مشاہدہ کیا ہے۔

ہم بسیط فاصلوں کو بھی اتنی ہی آسانی سے خیال میں لا سکتے ہیں، جیسے خفیف کو۔ ایک میل کے بارے میں خیال کو ہمارے ایک انچ کے بارے میں خیال کرنے کے لئے زائد سمائی اور سعی درکار نہیں ہوتی ہم وقت کے بسیط تر پھیلاؤ کو خیال میں لا سکتے ہیں یا خیال کو ایک لمحہ کی یادداشت پر مرکوز کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے ارادے سے تصویری پیکروں کو گھٹا، بڑھا یا یکجا کر سکتے ہیں،

بلا لحاظ اس کے کہ وہ ہمارے تجربے (اُنُو بھو، experience) میں کس طرح جمع ہوئے ہیں۔ جیسے ہم نے کبھی ایسا جاندار (مخلوق، creature) نہیں دیکھا جس کا دھڑ تو انسان کا ہو لیکن سر ہاتھی کے سر جیسا ہو، لیکن ہم ایسا تصور کر سکتے ہیں۔ کیا اس سے یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ شعورِ زماں اور مکاں میں محدود نہیں ہے۔ اس لئے کیا یہ حقیقت نہیں ہے کہ وہ ہستیاں جو شعور کے بلند تر درجہ کو آشکار کرتی ہیں، تخلیق پر حاوی ہیں؟ اصل میں شعور (چیتنا، Consciousness) مکمل آزاد یا قدر و قیمت کا ہے، یہ ایک ایسا اول سچ ہے جو مراقبہ زاد عرفان پر مبنی ہے۔ رُوحانی وجدان (intuitions) کی مرکزی حقیقت شعور (چیتنا، Consciousness) مُطلق ہے، یہ پُورن یا مکمل ہے۔ مزید برآں شعور جو کامل ہے، لازماً لا انتہا رُوحانی مسرت کی فطرت کا ہونا چاہیے یا بے پایاں پُر مسرت۔ کیونکہ یہ شعور میں محدودیت کا احساس ہے جو اس میں عدم مسرت کی اشاریت رکھتا ہے۔ شعور جو محدودیت کے احساس سے آزاد ہے، وہ اور کچھ نہیں، صرف رُوحانی مسرت ہے۔ اس لئے خداوند ہستی کامل، شعور کامل اور مسرت کامل کے مترادف ہے۔

انتہائی مصیبت کے لمحوں میں، جب ہم کو کسی طرف سے بھی بچ نکلنے کی اُمید نہیں ہوتی، کیا ہم خداوندِ اعلیٰ سے دُعا نہیں مانگتے۔ یہ اس طریقہ سے ہے کہ ہمیں قوتِ غائب کی ہستی کا احساس و شعور ہوتا ہے۔ نیز بعض اوقات ہماری مشکلات جو کچھ ہی عرصہ پہلے تک ناقابلِ فتح نظر آئیں، ہماری جانب سے ذرا بھی کوشش کے بغیر دفعتاً غائب ہو جاتی ہیں اور ہم بے انتہا خوشی محسوس کرتے

ہیں۔ کیا تب آپ خُدا کے ہاتھ کی کارکردگی کا اعتراف نہیں کریں گے۔ مزید، وہ (خُدا) آپ کے اندر کی ضمیر کی مثل، آپ کو، جب آپ نا واجب طور پر مُعائنہ باطن سے قاصر ہو کر کوئی ناپاک اور خبیث فعل سرزد کرنے والے ہوتے ہیں، آپ کے اندر سے ممانعت اور ملامت نہیں کرتا۔ آپ کی اندرونی ہستی کسی ذہنی سکون اور خاموشی کے لمحوں میں کیا باہر جست لگا کر کسی نامعلوم ابدی سکون کی آرزو نہیں رکھتی؟۔ بعض اوقات ایسی باتیں واقع ہوتی ہیں اور قُدرت کا کوئی قانون اُن پر چسپاں نہیں کیا جاسکتا۔ وہ تمام تشریحات سے آنکھ بچا جاتی ہیں۔ کیا وہ آپ کو کسی ایسی چیز کی جھلک مہیا نہیں کرتیں، جو قُدرت کے قوانین سے پرے اور اُوپر ہے؟۔

انسانی جسم کو اتنے تعجب انگیز ازخود مطابقت پذیر اور توافق پذیر نظام کے ساتھ کون بناتا ہے، جو بلند تر انسانی عقل کو بھی چکر ادیتا ہے؟ انسان کا دماغ کس نے بنایا؟ گردے کس نے بنائے؟ ایک کیڑے کے جسم میں خون کون پیدا کرتا ہے؟ پرندوں کے پروں پر اتنی فنکاری سے کون رنگ پھیلتا ہے، جس کی ہو بہو نقل کوئی کامل فنکار بھی نہیں کر سکتا؟ آپ کہہ سکتے ہیں کہ قُدرت۔ لیکن یہ قُدرت کیا ہے۔ کیا وہ ذی جس ہے یا بے جس؟ اگر اُسے بے جس خیال کیا جائے، تب ایسے نفیس اور چابک دست کرتب اُس سے تکمیل نہیں پاسکتے۔ تب قُدرت کو ایک اعلیٰ درجے کی قوّت ذی جس ماننا ہوگا۔ اُس کو ”خُدا“ کا نام دینے میں بھی کوئی ضرر نہ ہوگا، اور اس طرح قادرِ مطلق خُداوند تعالیٰ کی موجودگی تسلیم کر لینے میں بھی کوئی ہرج نہ ہوگا۔

احتیاط آمیز جانچ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کائنات میں تمام اشیا اپنے طبعی میلانات کے ساتھ اتفاقیہ فاعل نہیں ہیں بلکہ کسی طے شدہ ضابطے کے مطابق کام کرتے ہیں۔ سورج، چاند، ستارے، مُعین مقرر راہ و روش میں حرکت کرتے ہیں اور وہ ایک دوسرے سے ٹکراتے نہیں۔ موسم اور دن رات موزونیت اور ترتیب سے آتے جاتے ہیں اور بدلتے رہتے ہیں۔ اس کائناتی کھیل کو کون ہدایت دے رہا ہے اور ضبط میں رکھ رہا ہے کیا یہ تمام ظاہر نہیں کرتا کہ کوئی لامحدود اعلیٰ عقل و فہم پوشیدہ طور پر موجودات کے اس نظام کی رہبری کر رہی ہے۔

آپ کے پھیپھڑوں کو متحرک کون کرتا ہے؟ آپ کے دل کو کون دھڑکاتا ہے؟ آپ کی آنکھوں کو چمک کون دیتا ہے؟ آپ کے بال کون اُگاتا بڑھاتا ہے؟ آپ کے ذہن سے کون سوچ بچار کرواتا، کانوں سے سُناتا اور پاؤں سے چلواتا ہے۔ کیا کبھی آپ نے اس ”کون“ کو جاننے کی کوشش کی ہے۔

اگر ہم تھوڑی دیر کے لئے سنجیدگی سے سوچتے ہیں، تو ہم پاتے ہیں کہ آنکھ سے دکھائی دینے والی دُنیا کچھ نہیں ہے، ماسوائے آواز، رنگ، ذائقہ، لمس اور بو کی صفات کے جمع کے۔ کیا صفات خلا میں آویزاں ہو سکتی ہیں؟ کیا وہ کسی بُنیاد کے بغیر واقع ہو سکتی ہیں؟ وہ کیا ہے جو ان صفات کا سہارا ہے اور ان کو واقعی موجودگی دیتا ہے۔

دُنیا، قوت (energy) کی مسلسل روانی بھی خیال کی جاسکتی ہے۔ یہ قوت (energy) کہاں سے رواں ہے؟ اس کے پیچھے کوئی منبع ضرور ہونا

چاہیے۔ وہ لامحدود اور کبھی نہ ختم ہونے والا مخزن کیا ہے؟ جس سے یہ تمام کائناتی قوت پھوٹ کر نکل رہی ہے؟۔

ہر کوئی دائمی زندگی جینا چاہتا ہے، شعوری یا لاشعوری طور پر ہر کوئی بلا خبر بے پایاں اور لگاتار خوشی کی تلاش میں ہے۔ اس کے علاوہ ہم میں زیادہ اور زیادہ جاننے کی جلی خواہش ہے۔ یہ سب کیا ظاہر کرتا ہے؟ کیا یہ بالواسطہ بھی اشارہ نہیں کرتا کہ معقول فہم و ادراک سے پرے بھی کچھ ہے، اُسے دائمی زندگی کہو، کہ لامحدود مسرت اور لائنتائی علم؟ کیا یہ بالکل مطلق ”ست چت آنند“ (Absolute Existence-Consciousness-Bliss) نہیں ہے جو ہمیں ہمیشہ اندر سے بٹا رہا ہے یا ہمیں باہر سے اندر کھینچ رہا ہے؟۔

یہ ایک عام تجربہ ہے کہ دنیا کی اشیاء متواتر تغیر و تبدل کرتی ہیں۔ اب کسی شے، مان لیں کہ وہ شے ”الف“ ہے میں تبدل صرف اُس وقت جانا جاسکتا ہے، جب ”ب“ نام کی کوئی دوسری شے ہو جو ”الف“ کے تقابل میں کم تبدل پذیر ہو۔ پھر، ”ب“ میں ہونے والا تبدل صرف تبھی جانا جاسکے گا جب کہ ”ج“ نام کی کوئی دوسری شے ہو جو ”ب“ سے کم تبدل پذیر ہو۔ اسی طرح سے ”ج“ میں ہونے والے تبدل کے ادراک کے لئے لازمی طور پر ”د“ نام کی شے کا ہونا درکار ہے جو ”ج“ سے کم تبدل پذیر ہو۔ اسی طرح لگاتار تقابل کرتے ہوئے آخر میں ہم کسی ایسی شے تک پہنچتے ہیں جو کامل طور پر غیر متبدل ہے، اور پوری طرح سمجھتے ہیں کہ تبدل پذیری کا ادراک صرف تبھی ممکن ہے جب کوئی ایسی شے موجود ہو جس میں بالکل کوئی تبدل نہ ہو۔ یہ غیر متبدل کوئی شے کیا ہے؟

آپ کہتے ہیں ”آج سے بیس سال پہلے فلاں فلاں جن اشیا کو جس ”میں“ نے دیکھا تھا وہی ”میں“ زمانہ حال میں ان اشیا کو دیکھ رہا ہے۔“ آپ کا یہ دعویٰ اس حقیقت کو ثابت کرتا ہے کہ آپ زمانہ حال میں وہی ہیں، جو بیس سال پہلے بھی موجود تھے۔ دوسرے الفاظ میں، آپ کا آج سے بیس سال پہلے کا جو ”میں“ تھا، آپ کا وہی ”میں“ آج بھی غیر مُتبدّل ویسے کا ویسا موجود ہے۔ یہ غیر مُتغیّر ”میں“ کون ہے جس کے لئے آپ اعلان کرتے ہیں کہ قدیم تر زمانہ میں بھی تھا اور جو غیر مُتغیّر رہ کر آج بھی موجود ہے؟ آپ کا مادی جسم جو کافی حد تک بدل گیا ہے، یقیناً یہ ”میں“ نہیں ہو سکتا، کیونکہ جو آج سے بیس سال پہلے آپ کا جسم تھا، بالکل ویسا ہی آج نہیں ہے یہ خاصی طرح کسی قدر بدلا ہے۔ اسی طرح آپ کا ذہن، تعقل اور آپ کی انا بھی کئی تغیرات سے گزرے ہیں، اس لئے یہ بھی آپ کا ”میں“ تصور نہیں کئے جاسکتے۔ جو مُتغیّر نہیں ہوا، ماضی میں بھی غیر مُتبدّل طور پر قائم اور حال میں بھی غیر مُتبدّل طور پر قائم آپ کا یہ ”میں“ کون ہے؟ جیسے یہ آپ کا تجربہ (انُو بھو، experience) ہے ویسے ہی ”میں“ کی غیر مُتبدّل صفت کا وجدانی تجربہ ہر کس کو ہے۔ اب سوال یہ اٹھتا ہے کہ کیا یہ ”میں“ مُستقبل میں بھی قائم رہے گا؟ ہاں، یقیناً یہ رہے گا۔ بلکہ یہ مفروضہ مُستقبل میں پہلے سے ہی موجود ہے۔ جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے، ”میں نہیں ہوں“ کا تجربہ (انُو بھو، experience) ممکن نہیں ہے۔ اس کے علاوہ مقدّس اشخاص اور یوگیوں کے ذریعہ کچھ معاملوں میں مُسَلّم، مُستقبل بعید کی پیش بینی بھی بالکل اسیل ہے۔ صورتِ وقت میں پہلے سے ”میں“ کی موجودگی کو لئے بغیر ان کی تشریح

کیسے ہو سکتی ہے، کہ وہ وقت کی اُس صورت میں بھی موجود ہے، جیسے ایک شخص بالواسطہ طور پر، مستقبل کی صورت میں جانتا ہے۔ کیا یہ نہیں دکھاتا کہ یہ ”میں“ غیر متغیر حیثیت سے ماضی، حال اور، مستقبل میں بھی موجود ہے؟ بہتر ہوگا اگر ہم یہ کہیں کہ تمام ماضی، حال اور مستقبل اس ”میں“ میں ہی موجود ہیں۔

بالائے حواسِ ادراک کا مظہر (telepathy- تعلق یا تکلم روحانی)، غیب دانی (clairvoyance) اور سماعتِ بعید (clairaudience) جسے جدید علم نفس نے تجربات تسلیم کیا ہے۔ عام معمولی زندگی میں بھی اتفاقاً واقعہ ہوتے ہیں۔ کیا یہ ویدانت ("Vedant") کے اس سچ کی تصدیق نہیں کرتا کہ زماں و مکان اس حقیقی ”میں“ کے آگے کوئی حقیقت نہیں رکھتے؟ یہ ”میں“ کیا ہے، جس کے سامنے تمام مکان و زماں سبک کر صفر ہو جاتے ہیں؟ آئیے ہم اس حقیقی ”میں“ کو جاننے کی کوشش کریں۔ یہ کہنا ٹھیک ہے کہ اصلی ”میں“ کو جاننا ہی خدا کو پانا ہے۔ ہم ایسے لوگوں، خاص طور پر مقدس اشخاص کو دنیا، جسم اور ذہن کی تکذیب کرتے دیکھتے ہیں۔ یہ تکذیب کیسے ممکن ہو سکتی ہے اگر انسانوں میں جسم، ذہن اور تعقل کے علاوہ کوئی، کچھ دوسری شے نہ ہوتی؟

جدید سائنس اس صورت حال کے دائرے میں پلٹ رہی ہے، جو تسلیم کرتی ہے کہ ہر شے کے پیچھے ایک کامل قوت کا بھنڈار ہے۔ ارتقا (evolution) کی تشریح اب میکائیکل لکیر پر کم سے کم ہو رہی ہے اور اس اصول پر زیادہ ہو رہی ہے کہ ایک شے کے اندر ایک فطری خود کار آزادی اور خود روی پنہاں ہے۔ جدید علم نفس نے اُس لانا انتہا شعور (چیتنا، Consciousness) کو تقریباً تسلیم

کر لیا ہے جو بے حد ہے، اور شخصی عملی شعور جس کے نامکمل عکس ہیں، جو لا انتہا شعور (چَیتنا، Consciousness) ہی میں ”رہتے، حرکت کرتے اور اپنا وجود رکھتے ہیں“ حیاتیات اور دُوسری سائنسیں بھی بالواسطہ کسی نہ کسی طرح سے خُدا کی موجودگی کو تسلیم کرنے لگے ہیں۔

دُوسری طرف خُدا کی موجودگی سے انکار کے لئے کوئی معقول دلیل نہیں ہے۔ پھر بھی، خُداوند کی غیر موجودگی کے حق میں کیا ثبوت ہے؟ کیا آپ اُس کی موجودگی سے اس بنا پر انکار کرتے ہیں کہ وہ دکھائی نہیں دیتا؟ ستارے بھی تو دن کو دکھائی نہیں دیتے لیکن اس سبب سے ہی اُن کی موجودگی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ درد اور مسرت بھی تو دکھائی نہیں دیتے لیکن کیا آپ اُن کی موجودگی کو قبول نہیں کرتے؟ کیا آپ ان جگہوں، چیزوں اور واقعات کی موجودگی سے انکار کر سکتے ہیں۔ جنہیں آپ نے خُود نہیں دیکھا؟ کیا ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہمارے دادا کبھی موجود نہیں تھے کیونکہ ہم نے اُنہیں کبھی نہیں دیکھا؟ ہمارے والد کی موبو دگی ہی ہمارے دادا کی موبو دگی کا ثبوت ہے۔ بالکل اسی طرح اگر ہم خُداوند کو براہِ راست نہیں دیکھتے، تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ موبو د نہیں، کیونکہ وہ درویشوں اور اپنے پرستاروں میں بے مغالطہ صریحی طور پر آشکارا ملتا ہے۔

ثابت شُددنی یا نا ثابت شُددنی، خُدا موجود ہے۔ لوگ پوچھتے ہیں، کیا خُدا موبو د ہے؟ مُبارک عارف سوالیہ انداز میں جواب دیتا ہے ”کیا خُدا کے سوا کوئی اور شے موبو د ہے؟ لوگ پوچھتے ہیں، ”خُدا کہاں ہے؟“ خُدا شناس عارف جواب دیتا ہے ”خُدا کہاں نہیں ہے؟“ ہاں دوست، خُدا موبو د ہے۔ وہ ہمیشہ آپ

کے ساتھ ہے اور آپ میں ہے بلکہ آپ اُس میں ہیں، اور آپ کی موجودگی اُسی سے ہے، صرف اُس سے ہی۔ وہ بہت دُور بادلوں میں مقیم نہیں ہے کہ جہاں سے وہ پُر اسرار حکم صادر کر رہا ہے۔ سب کے دل میں رہ رہا، خُداوند خُود حرکت پذیر ہوئے بغیر، اپنی اصلی قُوت سے ساری کائنات کو متحرک کر رہا ہے۔ دراصل وہی قائم بالذات کائناتِ کل کا متحرک ہے (unmoved-mover)۔

“ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।

भ्रामयन् सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया॥” (गीता 9.6.9)

اے ارجن، خُدا سب کے دلوں میں رہتے ہوئے سب ذی رُوح مخلوق کو اُن کے جسموں میں قائم رکھتے ہوئے اُن کو اُن کے عملوں کے مطابق اپنی غائبی کرشماتی قوت ”مایا“ (miraculous power, delusion) کے ذریعہ چلاتا ہے۔

وہ ہر شے میں سرایت کئے ہوئے ہے اور ہر شے سے ماورا ہے۔ سب کچھ وہی ہے لیکن وہ صرف ”سب کچھ“ ہی نہیں بلکہ ”سب کچھ سے پرے بھی ہے۔ اصل میں، اُس کی ہستی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ جو کوئی اُس کی موجودگی سے منکر ہے، اُس کا موازنہ اُس مچھلی سے کیا جانا چاہیے، جو پانی کی موجودگی پر یقین نہ رکھتی ہو یا اُس عکس سے کیا جائے جو اپنے اصل نمونہ کی موجودگی پر یقین نہ کرے۔ ہاں، محبوب دوست، خُدا آپ کی سانس سے بھی آپ کے قریب تر ہے۔ آپ کی سُشمننا* (ایک خاص ناڑی) سے بھی آپ کے قریب تر ہے۔

”کینا اُپشند“ (Kena-Upanishad) کے الفاظ میں

☆ ”سُشمننا“ ایک ناڑی ہے، جو ریڑھ کی ہڈی کے اندر واقع ہے اور مَکھڑا بند رہتی ہے۔ ”پرائیام“ (systematic breathing) اور دیگر ذہنی شاخوں کے ذریعے اُس کا کھلنا، انسان کو غیر معمولی قوتیں اور بالآخر ربانی مسرت و یکنائی عطا کرتی ہے۔

“श्रोत्रस्य श्रोत्रं मनसो मनो यद्वाचो ह वाचं स उ

प्राणस्य प्राणः।”

(केनोप० १.२)

وہ آپ کی جان کی بھی جان، آپ کے ذہن کا بھی ذہن، آپ کے کان کا بھی کان اور آپ کی گویائی کی بھی گویائی ہے۔

خدا سب سے زیادہ دردمند ربانی والد ہے، جو آپ سے آپ کے دنیاوی باپ، ماں، بہن، بھائی، آپ کے دوستوں اور آپ کی بیوی سے بھی زیادہ محبت کرتا ہے۔ درحقیقت یہ آپ ہیں جنہوں نے اُس مہربان محبوب سے بے وفائی کی ہے۔ آپ ہیں جو ادھر ادھر بھٹک رہے ہیں، جیسے کہ اُس کے ہاتھوں سے بھاگ نکلنا چاہتے ہوں۔

یہ آپ کی دُھندلی بصارت کے سبب سے ہے کہ خدا آپ کو محض تخیلی شے اور ناقابلِ رسائی کوئی شے معلوم ہوتا ہے۔ کیا ایک نابینا کو سورج کی موجودگی کو قبول کرنے سے انکار کرنا چاہیے، محض اس سبب سے کہ وہ اسے دیکھ نہیں سکتا؟ کیا ہمیں اس سبب سے زہر پی لینا چاہیے کہ امرت (آبِ حیات) ہماری پہنچ سے باہر ہے؟ کیا ہم بالکل آزادی سے اشتہائے جسم سے متعلق خواہشات کو پورا کرنے میں جُتے رہیں، صرف اس لئے کہ حُصولِ خدا مشکل ہے اور، جو سخت انضباط اور نظر میں تغیر لگے کا مطالبہ کرتا ہے۔ اگر ہمیں خداوند تک رسائی حاصل نہیں ہے تو کیا ہمیں شیطان کے آگے سر جھکا دینا چاہئے اور اُسے اپنا مالک قبول کر لینا چاہئے؟

خداوند تعالیٰ کے بارے دینی کُتب میں کہا گیا ہے کہ وہ اصل کا بھی اصل ہے "Satyasya Satyam"۔ سچ مانئے، خدا ضرور ہے اور وہ نہایت

خوبصورت، نہایت شیریں اور نہایت مہربان ہے۔

وہ آپ سے لگاتار بات کر رہا ہے، لیکن آپ اپنی شکنجے عقل کے شلوک کے خلل انداز شور اور اپنے دل کے بے قابو ہیجانوں کے اضطراب کے باعث اُسے نہیں سنتے ہیں۔ اگر آپ کی آنکھ ہو تو آپ اُسے ستاروں کی جگمگاہٹ میں دیکھیں گے! اگر آپ کا کان ہو تو آپ دل کی دھڑکنوں اور نبض کی ضربوں میں اُسے سُنیں گے! اگر آپ کا دل ہو تو آپ دُھول کے ذرے میں بھی اُس کی موجودگی محسوس کریں گے! اور تب اپنے محبوب خُداوند کی ہمہ جانی (Omnipresence) کے احساس سے لبریز آپ خوشی سے پُکار اُٹھیں گے۔
 ”یہ تمام دُنیا واقعی بُرہم ہے۔“ ("Sarvam Khalvidham Brahman")۔

مطلب، سارا جگت اللہ کا رُپ ہے۔ ”सर्वं खल्विदं ब्रह्म“

اے خُداوند تعالیٰ، اپنے آپ کو آپ کی محبت آمیز بانہوں اور تسکین بخش گود میں پانا، کتنی جذبِ گُن خوش گواری اور بے اختیار بے خودی کا حامل ہے۔
 خُداوند تعالیٰ ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے۔ خُدا کرے آپ بھی ہمیشہ چوکس ہو کر اُن کے ساتھ رہیں اور اندر و باہر ہر طرف اُن کو ”اُو بھو“ (experience) کریں۔

اوم اوم اوم

خُدا کو پانا ممکن ہے اور لازمی بھی

”خُدا کے بارے میں محض عقلی علم کی کوئی قدر و قیمت نہیں۔“ اُس کا ”دیدار لازمًا روبرو حاصل کرنا چاہیے۔ اُسے دل سے محسوس کرنا اور رُوح میں اُتار لینا چاہیے۔ یہ اس لئے ہے کیونکہ یہ صرف ”وُہی“ ہے جو تمہاری رُوح کو تسکین دے سکتا ہے۔“



”خُدا کو پانا ممکن ہے اور لازمی بھی“

پہلے صفحات میں کچھ اشارے اس باعث دیئے گئے تھے کہ قارئین کے دل میں خُدا کی موجودگی کے موضوع میں یقین بیدار ہو یا اس باعث بھی کہ وہ، جنہیں پہلے ہی اُس کی موجودگی پر بالکل یقین ہے، اُن کا یقین پہلے سے بھی اور زیادہ مضبوط ہو۔ خُدا کو پانے کی راہ پر گامزن ریاضتی کا خُدا پر مضبوط یقین اُس کے لئے سُو د مند ہے۔ یہ ریاضتی کے ذہن کو طاقت ور بناتا ہے اور اُسے نا اُمیدی اور مایوسی کے لمحوں میں سُبکبار رکھتا ہے۔ یہ انسان کو نہایت مخالف حالات میں بھی ہمیشہ پُر اُمید رکھتا ہے اور ذہنی تناؤ میں آرام پہنچاتا ہے۔ یہ اطوار کو بہتر کرتا ہے۔ ایک محبت آمیز باپ کے طور پر خُدا پر مضبوط و مستحکم یقین سے سیرت میں اچھا بدلاؤ آتا ہے اور بعض حد تک نفس و شعور کی صورت بھی بدلتی ہے۔

تمام رُوحانی ریاضت کو مختصراً چار جُزوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے مکمل یقین، مکمل تحقیق، مُکاشفہ اور مکمل حُصول۔ آخر کے تینوں جُز پہلے جُز مکمل یقین پر ہی مبنی ہیں۔ پہلے یقین ہوگا، تب تحقیق کی جائے گی اور مکمل تحقیق کے ذریعہ ہی مُکاشفہ اور حُصول ممکن ہوں گے۔ مُنکر نہ تو ریاضت ہی کرے گا اور نہ ہی وہ خُدا تک پہنچ پائے گا اس لئے ”کھُ اپنشد“ میں عظیم مُعلمِ یراج ("Yamraj") ہدایت دیتے ہوئے سچ کے خاص مُتجسس "Nachiketa" سے کہتے ہیں۔

“अस्तीति ब्रुवतोऽन्यत्र कथं तदुपलभ्यते॥” (कठोप० २.३.१२)

جس کا مطلب یہ ہے کہ خُدا ضرور ہے۔ اس طرح جو شخص قبول کرتا ہے، اور جو خُدا کی موجودگی کو مانتا ہے، صرف وہی خُدا کو پا سکتا ہے۔ دُوسرے جو مُنکر ہیں وہ اُسے کیسے پاسکتے ہیں؟

لیکن خُدا ہے، صرف اتنا یقین کر لینا ہی کافی نہیں ہے۔ یہ ناکافی ہے کیونکہ اُس کی موجودگی پر صرف یقین کر لینے سے ہی تمام شکوک رفع نہیں ہوتے اور نہ صرف اتنے سے ہی برقرار اور قائم شخصی کیفیتِ نفس ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ خُدا کے لئے کورا یقین ناکافی ہوتا ہے، کیونکہ یہ صرف یقینِ کُلی ہی ہے جو ریاضتی میں اصلی خُود اعتمادی پیدا کرتا ہے جس کی طاقت اور زور پر وہ خُدا کی موجودگی کے خلاف دلائل کا توڑ پیش کر پاتا ہے۔ لیکن اُس کا یقینِ کُلی بھی کچھ ترکیبوں سے یا مخالف حالتوں میں ڈول سکتا ہے۔ ساری بات میں عقدہ یہ ہے کہ خُدا کے براہِ راست مُکاشفے کے بنا، نہ تو کسی کو خُدا کی موجودگی پر غیر متزلزل یقین ہی ہوتا ہے اور نہ ہی اُس کی عقل کو اُس پر اٹل اور مُعین یقین کُلی ہی۔

مکمل حُصول و وصال ہوئے بنا، خُدا پر یقین کے کسی نہ کسی پہلو میں واضح یا غیر واضح طور پر شک اور مُہم دلیل بنے ہی رہتے ہیں۔ اس لئے بھگوان کرشن گیتا میں فرماتے ہیں۔

“नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना॥” (गीता २.६६)

تشریح: جس کا ذہن و اعضاء پر اختیار نہیں، یعنی جو یوگی نہیں، جس کی عقل با ارادہ نہیں اور نہ ہی اُس کا احساس مضبوط ہوتا ہے۔ وہ نہ تو خُدا کے بارے میں مضبوط ذی ہوش سوچھ بوجھ رکھ سکتا ہے، اور نہ ہی مضبوط یقین۔ ایسے شخص کو سکون حاصل نہیں ہو سکتا اور جس کو سکون حاصل نہ ہو وہ حقیقی سُرّت سے کیسے لطف اندوز ہو سکتا ہے؟

رُوحانی میدان میں، دُوسرے موضوعات کی طرح آخری اور مکمل ارادی ثبوت تو اصل میں اپنے نجی مشاہدے (اُو بھو) پر مبنی اپنا فیصلہ ہوتا ہے۔ اس لئے خُدا کی دید و آگہی لازمی ہے، اور ہر انسان ضرور ہی یہ حاصل کر بھی سکتا ہے۔ اتنا ہی نہیں، سبھی رشتی، خُدا رسیدہ درویش، بلند رُوح انسان اور تمام رُوحانی و دینی کُتب تو یہ کہتے ہیں کہ خُدا کی دید و آگہی اسی زندگی میں، اس حاصل جسم کے ذریعہ پالینا بہت ہی ضروری ہے۔ ”کیں اُپنشد“ میں کہا ہے _____

”इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेद् इहावेदीन्महती विनष्टिः।“

(کینوپ ۰ ۲.۲.۶)

اگر اس انسانی جسم میں خُدا کے عظیم ("Parbrahman") کا براہِ راست عرفان حاصل کر لیا، تب تو ہر طرح سے بہتری اور بھلائی ہے۔ اگر اس جسم کے رہتے رہتے اُس کو (خُدا کو) نہیں جان پائے تو شُدِید "وَناش" (بربادی) ہے۔ یعنی "بہت بڑا نقصان" ہے۔ وہ نقصان کیا اور کس طرح کا ہوگا _____ اس کو واضح کر کے "کھ اُپنشد" میں دوبارہ کہا گیا ہے _____

”इह चेदशकद् बोद्धुं प्राक्शरीरस्य विस्रसः ।

ततः सर्गेषु लोकेषु शरीरत्वाय कल्पते ॥“ (کٹوپ ۰ ۲.۳.۸)

”اگر جسم کا زوال ہونے سے پہلے پہلے اس انسانی جسم میں مشاق و ریاضتی مُکاشفہ خُدا کر سکا تب تو ٹھیک ہے، نہیں تو جگہوں تک مختلف کائناتی طبقات اور جُہانوں میں جسم اختیار کرنے کو مجبور ہوتا ہے۔“

اس لیے حُصول خُدا یا مُکاشفہ خُدا، نہ صرف ممکن ہے بلکہ اُسے اسی زندگی میں پایہ تکمیل تک پہنچانا نہایت ضروری ہے رشتیوں نے اپنی اپنی زندگی کی تجربہ گاہوں میں رُوحانی تجربوں کے ذریعہ پوری طرح چُختہ کر کے دُنیا کی بھُود کے لئے یہ اعلان کیا ہے۔ ”دوستو! خُدا ہے، وہ سبھی جگہ اور سبھی زمانوں میں تھا،

ہے اور رہے گا۔ ہم نے اُس کا دیدار اور آگہی حاصل کی ہے اور آپ بھی ضرور حاصل کر سکتے ہیں، یاد رکھیں، یہ اعلان سچے سائنس دانوں کے ذریعہ تجربہ گاہوں میں حاصل نتیجوں کی طرح ہے، صرف آرام گُرسی پر بیٹھنے والے کسی سائنس دان کی کسی زبانی ترکیب کی مانند نہیں۔ اس لئے اٹھئے اور آج ہی سے حُصولِ خُدا کی کوشش میں لگ جائیے۔

ہاں، خُدا بالکل رُوبرو صاف طور پر جانا جاسکتا ہے۔ بلا شک اُس کا مکمل حُصول ہمیشہ ممکن ہے۔ یہی نہیں، وہ فقط خُدا ہی ہے، جسے یقینی طور پر پایا جاسکتا ہے۔ دُنیا کی سبھی اشیاء تبدیل پذیر اور چند روزہ ہیں۔ اُن کو ہمیشہ پکڑ کر نہیں رکھا جاسکتا۔ اس لئے اُن کا حُصول سچا حُصول کیسے ہو سکتا ہے؟۔ اُن فانی اشیاء کا حُصول جو آج سچے حُصول کی صورت میں دکھائی دیتا ہے، کسی دِن ضرور ہی عدم حُصولی کی صورت میں بدل جاتا ہے۔ سچا حُصول تو وہ ہے جو ہمیشہ حُصول ہی بنا رہے۔ خُدا ایک رس رہنے والا، اٹل اور غیر متغیر ہے۔ اُس کا حُصول جب بھی ہو گا وہ ہمیشہ اور سب جگہوں پر بنا رہے گا۔ اس لئے یہ کہا گیا ہے کہ وہ فقط خُدا ہی ہے، جس کا حُصول سچے معنوں میں کیا جاسکتا ہے۔

اس پر آپ ”قرض کے تیرہ سے نقد نو اچھے“ کی بات کا سہارا لے کر دلیل لا سکتے ہیں اور کہہ سکتے ہیں..... ”مانا کہ خُدا کا حُصول ہی دائمی ہونے کے ناطے سچا حُصول ہے، لیکن وہ خُدا ملے بھی تو! اُس کا حُصول سہل نہیں۔ اسلئے تھوڑے وقت کے لئے رہنے والی دُنیاوی اشیاء کا حُصول ہی نہایت عمدہ ہے۔“ لیکن یہاں بھی آپ کو اعلیٰ امتیاز عقل کا ہونا چاہیے۔ نو نقد حاصل کرنے کے لئے

محنت کرنے اور تکلیف سہنے کے بنا کام نہیں بنتا، مطلب یہ کہ دل خواہ دنیاوی اشیا بھی آسانی سے نہیں مل جاتیں اور اگر وہ مل بھی جائیں تو بھی اُن سے دائمی مسرت اور تکمیل کے حصول کے لئے تڑپتی ہوئی انسان کی رُوح کو صبر اور سکون نہیں مل سکتے۔ ”نونقذ“ بھی دم آخر تک تو چلیں گے نہیں اور اُس کے حصول کے لئے بھی بھاگ ڈور بنی ہی رہے گی اور زندگی میں راحت اور سکون کا منہ دیکھنا بھی ناممکن ہی رہے گا۔ دنیاوی فانی اشیا کو استعمال میں لانے سے خواہش کی سیری ہونا اور سکون کا ملنا کبھی بھی ممکن نہیں ہے۔

“न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।

हविषा कृष्णवर्त्मैव भूय एवाभिवर्धते ॥”

तथा

“यत् पृथिव्यां ब्रीहियं हिरण्यं पशवः स्त्रियः।

एकस्यापि न पर्याप्तं तस्मादति तृषां त्यजेत् ॥”

”خواہشوں کو عمل میں لا کر اُن کو پورا کرنے سے انسان کی خواہشیں کبھی سیر نہیں ہونیں، جیسے آگ میں گھی ڈالنے سے وہ زیادہ بھڑک اٹھتی ہے، ویسے ہی دل خواہ دنیاوی اشیا کو حاصل کر کے اُن سے لطف اٹھانے میں خواہشیں بڑھتی ہی ہیں، کم نہیں ہوتیں“۔ یہ بھی کہا ہے کہ دنیا میں جتنی دولت ہے، وہ سب اگر ایک ساتھ ایک ہی شخص کو حاصل ہو جائے تو بھی اُس کے لئے کم ہی ہوتی ہے۔ تشنگی (مطلب لالچ) کی دیوی کا پیٹ اتنا بڑا ہے کہ وہ کبھی بھرتا ہی نہیں ہے، اس لئے ”نونقذ“ کے چکر میں نہ پڑ کر ہمیشہ حصولِ خدا کے لئے ہی کوشش کرنی چاہیے۔

اور پھر ”خدا نہیں ملے گا، یا اُس کا حصول ممکن نہیں ہے“، اس طرح کی ناامیدی کی خراب بات بولنی ہی کیوں چاہیے۔ کیا آپ کو اُس اعظیم پیغمبر (عیسیٰ مسیح) کی تسکین دہانی سے بھی بلند ثبوت چاہیے؟، جو سبھی کے لئے اعلان کرتے

ہیں۔ ”تلاش کرو اور آپ اُسے پالو گے“۔ اُس کا دروازہ کھٹکھٹاؤ اور وہ آپ کے لئے کھل جائے گا۔“ جنہوں نے سچے دل سے اُس کو تلاش کیا ہے انہوں نے اُسے یقیناً پایا ہے۔ ماضی میں ایسے سنت یا بھگت کافی تعداد میں ہر مذہب میں ہوئے ہیں جنہوں نے نفسِ خود کو پہچانا، روبروِ خدا کا دیدار کیا اور جو کاملیت کو پہنچے۔ زمانہ حال میں بھی ایسے سنت اور بھگت ہیں، جنہوں نے خدائے اعلیٰ و عظیم (”پربرہم“، "Parbrahma") کو پایا ہے۔ خدا کی مہر پائے ہوئے، ایسے عظیم اشخاص دُنیا میں ہر ایک زمانہ، ہر ایک سماج اور ہر ایک مُلک میں رُوحانی ترقی کے ربّانی کام کو آگے بڑھانے کے لئے ظاہر ہوتے ہی رہتے ہیں۔

قدرت غیر جانب داری سے عمل پیرا ہے۔ قدرت کا قانون ہمیشہ لاشخصی ہے اگر عیسیٰ مسیح اور ”چیتنیہ مہاپربھو“ نے کسی وقت خدا کا دیدار کیا تو آج بھی آپ اُس کے دیدار کر سکتے ہیں۔ اگر حضرت موسیٰ اور سنت رام داس کو نورِ خدا کا دیدار ہوا تو ویسا ہی دیدار آپ کو کیوں نہیں ہو سکتا؟ سچ امتیاز نہیں کرتا، وہ چھوٹے بڑے سب کو یکساں صورت میں دستیاب ہے۔ اگر سُقراط، اور شنکر آچاریہ، نے کسی وقت سچ کا عرفان حاصل کیا تو آج بھی آپ اُسی عرفان کو حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ”گوتم بدھ“ اور ”رمن مہرشی“، زروان (salvation، نجات) کے رُتبے کو پاسکتے ہیں تو آپ وہ رُتبہ کیوں نہیں پاسکتے؟ اگر ایک شخص کسی شے کو حاصل کر سکتا ہے تو دوسرا شخص بھی اُس شے کو ضرور ہی حاصل کر سکتا ہے، اگر وہ اُس شے کی مناسب قیمت ادا کر دے۔

خدائے اعلیٰ کے موضوع سے متعلق محض عقلی علم زیادہ قدر نہیں رکھتا۔

برائے راست رو برو مکاشفہ نہایت ضروری ہے۔ یہ اس لئے کہ وہ صرف خدا ہی ہے جو آپ کے اندر کی روح کی پیاس کو شانت کر سکتا ہے۔ سچے سکھ کے لئے دنیاوی اشیا اور باہری حالتوں پر زبھر ہونا بڑا بھاری وہم ہے۔ غیر مستقل اشیا سے مستقل سکون کی اُمید رکھنا بھول نہیں تو اور کیا ہے؟ مستقل سکون اور مسرت صرف اُسی شے میں پائے جاسکتے ہیں جو اپنے میں خود مستقل ہو اور کچھ نہیں، صرف خدا کی لامحدودیت ہی روح کی اپنی صورت میں لامحدودیت تک پہنچ سکتی ہے۔ اور اسے ہمیشہ سکون اور راحت عطا کر سکتی ہے۔..... کوئی دنیاوی شے یا باہری حالت ایسا کبھی نہیں کر سکتی۔ یہ بُیادی بات ”شرُوتی“ (ویدوں اُپنیشدوں کی وانی) میں بار بار آئی ہے۔

“एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा एकं रूपं बहुधा यः करोति।

तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ॥

“नित्यो नित्यानां चेतनाश्चेतनानामेको बहूनां यो विदधाति कामान्।

तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां शान्तिः शाश्वती नेतरेषाम् ॥”

(कठोप० २.२.१२, १३)

تथा

“यदा चर्मवदाकाशं वेष्टयिष्यन्ति मानवाः ।

तदा देवमविज्ञाय दुखस्यान्तो भविष्यति ॥” (شِوِتا ۰ ۳۰ ۶, ۲۰)

معنی..... ”جو سب ذی روحوں کے اندر قائم، کیتا اور سب کو بس میں رکھنے والا خدا اپنی ایک ہی صورت کو ہیئت صورتوں میں ظاہر کر دیتا ہے، اُس اپنے اندر بسنے والے خدا کو جو پُر سکون اشخاص لگا تار دیکھتے رہتے ہیں، اُن کو ہی ہمیشہ ایک رس رہنے والا بے انتہا مسرت کی صورت کا حقیقی سکھ (آنند) ملتا ہے، دوسروں کو نہیں، جو سرمدوں کا بھی سرمد (Eternal)

ہے۔ رُوحوں کی بھی جو روح اعظم ہے اور ایک ہوتے ہوئے بھی جو کئی ذی رُوحوں کی آرزوؤں کو پورا کرتا ہے، اُس اپنے اندر قائم خُدا کو جو پُر سکون اشخاص لگا تار دیکھتے رہتے ہیں، اُن کو ہی ہمیشہ کاسکون حاصل ہوتا ہے، دوسروں کو نہیں۔ اور ”جب انسان آسمان کو اپنے جسم پر کھال کی طرح لپیٹ سکے گا، تب خُدا اے اعظیم کو جانے بنا بھی اُس کے دکھنا ہو جائیں گے۔ مطلب یہ کہ جیسے انسان کے لئے آسمان کو اپنے جسم پر کھال کی طرح لپیٹ لینا ہمیشہ ناممکن ہے، اسی طرح خُدا اے تعالیٰ کا براہِ راست عرفان حاصل کیے بنا انسان کے دکھوں کا فنا ہونا بھی ہمیشہ ناممکن ہے۔“

اس لیے بار بار غور و خوض کر کے، رُوحانی کُتب اور عظیم مشاہدین کے فرمانوں پر یقین کر کے یہ نکتہ نظر پختہ کر لینا چاہیے کہ دولت اور جائیداد، رُتبہ اور شان و شوکت، نام اور شہرت کبھی مکمل اور مُستقل سکون نہیں دے سکتے، اس لئے خُدا کا حُصول لازمی ہے۔

خُدا کو پانے میں صاحبِ استعداد ریاضتی کو زیادہ وقت نہیں لگتا۔ خُدا کے حُصول میں دیر خُدا کی جانب سے نہیں بلکہ آپ کی طرف سے ہو سکتی ہے۔ رُوح خُود کے ادراک (Self-realisation) کے لیے یا حُصولِ خُدا کے لیے صرف کتابیں پڑھنے، بحث مباحثہ میں مُبتلا ہونے، مختلف ذرائع اور نظریوں کا معائنہ کرنے، صرف مذہبی وعظ سننے یا روزانہ مناجات کے لئے کچھ منٹ صرف کرنے یا صرف تولیدِ خوف اطوار اپنا لینے سے ہی کام نہیں بنے گا۔ ان معنوں میں آپ کو بہت کچھ کرنا ہوگا۔ ڈرائنگ رُوم میں بیٹھ کر کبھی کبھی ایک آدھ بار تفریح کی خاطر رُوحانیت یا وحدانیت سے مُتعلق گفتگو کر لینے سے کچھ خاص حاصل نہیں ہوگا۔ اگر صحیح معنوں میں رُوحانیت سے لطف اندوز ہونا ہے، اگر صحیح معنوں میں حُصولِ خُدا سے مسرت پانا ہے تو رُوحانی زندگی سے مُتعلق کئی

اصولوں اور ضابطوں پر چلنا لازم ہوگا اور اس کے علاوہ اُس عظیم راہ کی کچھ شرطوں کو بھی لازمی طور پر پورا کرنا ہی پڑے گا۔

ہر سائنس میں تحقیق و تلاش کے اپنے اپنے طریقے ہوتے ہیں۔ علمِ کیمیا، کائناتِ بننے کے لئے فقط ”علمِ کیمیا، علمِ کیمیا“ چلانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اُس کے لئے آپ کو کسی اسکول یا کالج میں داخلہ لینا ہوتا ہے۔ کئی سال تک وہاں مطالعہ کرنا ہوتا ہے، اُس کے بعد آپ کو تجربہ گاہ میں تجربے کرنے جانا ہوتا ہے۔ اس طرح کئی سال تک گھر سے دُور رہ کر اپنے آپ کو دُنیا کی عملی سیاست سے دُور رکھتے ہوئے، تمام غیر ضروری رابطوں سے دُور رہ کر، کافی روپیہ پیسہ خرچ کر کے اور دن رات سخت محنت کر کے ہی آپ کو ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل ہوتی ہے اور تبھی آپ علمِ کیمیا کے ایک مناسب اور قابلِ جانکار مانے جاتے ہیں۔ اتنے پر بھی اس موضوع پر آپ کی جانکاری مکمل نہیں مانی جاسکتی۔ یہ بات علمِ طبیعیات، نفسیات اور علم کے دیگر مضامین کے بارے میں بھی سچ ہے اور یہ رُوحانیت کے بارے میں بھی سچ ہے۔ جب کسی کو عام مضمون کے محدود علم کے حُصول کے لیے اتنے رُپے پیسے، وقت اور سخت محنت اور اتنی زیادہ قربانی کی ضرورت ہوتی ہے تو پھر کتنی زیادہ قربانی کی ضرورت اُس خُدائے تعالیٰ (”پربرہم“، "Parbrahman") کے علم و عرفان کے حُصول کے لئے ہوگی، جو لامحدود ہے۔

”यज्ज्ञात्वा नेह भूयोऽन्यज्ज्ञातव्यमवशिष्यते।“ (गीتا ۱۷.۲)

”جس کو جان لینے کے بعد اور کچھ جاننا باقی نہیں رہتا۔“

ہر ایک حُصول کچھ پہلے سے ہی کئے گئے انتظامات پر ہی مُنہصر ہوتا ہے۔

پانی لینے اور پینے میں کچھ پل ہی لگتے ہیں، لیکن پانی کا گُناں کھودنے میں کئی دن لگ جاتے ہیں۔ بلب جلانے میں صرف ایک سیکنڈ ہی چاہیے، لیکن بجلی گھر سے جوڑ (Connection) حاصل کرنے میں اور اپنے گھر میں بجلی لگوانے میں کافی وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانا کھانے میں کچھ منٹ ہی لگتے ہیں، لیکن کھانے کے سامان کو کمانے جٹانے کے لیے کافی وقت چاہیے۔ بہت وقت (دیرینہ) سے چلے آرہے سچ کے حُصول کے لیے کچھ وقت تو لگے گا ہی۔ بالیقین اور باصبر ہو کر سچی ریاضت کرنا مت بھولے۔

آئیے، اُٹھیے اور کارِ ریاضت میں مُصروف ہو جائیے۔ خدا کا حُصول ممکن ہے اور نہایت لازمی بھی ہے۔ اُس کے لئے یکسو ہو کر کوشش اور تدبیر کیجئے۔ بالکل اسی میں آپ کا بھلا ہے، آپ کے سماج اور قوم کا بھلا ہے اور آپ کے مُلک کا بھلا ہے، صرف اتنا ہی نہیں اسی میں ساری دُنیا کا بھلا ہے۔

اوم

اوم

اوم

بُنیادی شرطیں اور قابلیتیں

اُس کی الہی دہلیز تک رسائی کے لئے تمہیں اپنے آپ کو ناگزیر رُوحانی اور اخلاقی صفات سے آراستہ کرنا ہوگا۔ اس مُقدس رُوحانی سفر کے لئے ان لازمی ضروری شرائط میں نمایاں و ممتاز ہیں اخلاص، پاکیزگی، رُوحانی شعور تمیز و امتیاز، بے لاگی ”ویراگیہ“، ضبطِ نفس، بے غرض فعل و خدمت، مابعد الطبیعیاتی غور و فکر، خود سپردگی، استقلال اور رُوحانی غور و خوض و مراقبہ۔

”بنیادی شرطیں اور قابلیتیں“

خُدا اپنی خالص اصلی حسین صورت کو آپ کے اندر اُس وقت ظاہر کرتا ہے جب آپ کا شعور (چَیتنا، Consciousness) مکاں وزماں کی حدود کے پار ہو جاتا ہے۔ لیکن خُدا اے اعظیم کے ربّانی دروازے تک پہنچنے کے لئے آپ کا بھی کچھ رُوحانی اور اطواری عُمده صفات سے آراستہ ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے، جن کے بنا کام نہیں چل سکتا۔ ان اعلیٰ تریں ضرورتوں میں، جن کی لازِمیت اُس نہایت پاک، بذاتِ خود بابرکت مقام کے سفرِ زیارت کے لیے ضروری ہے، سب سے زیادہ اہم ہیں۔ اخلاص (sincerity)، پاکیزگی (piousness) رُوحانی شعور (spiritual consciousness)، بے تعلقی و بے لاگی (dispassion)، خود ضبطی (self-control)، بے حرص و ہوس عمل اور خدمت (selfless-action & service)، غور و خوض بہ عنصرِ اصل (contemplation on Real Self)، سپردگی ذات (self surrender)، استقلال (perseverance)، اور رُوحانی یکسوئی (spiritual concentration)۔

ان میں سے آخری یعنی ”روحانی یکسوئی“ کی تفصیلی وضاحت اس

کتاب میں آگے چل کر کی جائے گی۔ یہاں پر اُن میں سے باقی نو پر بالترتیب تھوڑی روشنی ڈالنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔

اخلاص (Sincerity)

دُنیا میں زیادہ تر انسان خُدا پرست ہی ہیں۔ وہ کسی نہ کسی شکل میں، کسی نہ کسی طرح سے، خُدا کی موجودگی کو خُسر و تسلیم کرتے ہیں۔ اُن کا خُدا پرستی کا جذبہ صرف اتنا ہی ہوتا ہے کہ کبھی مصیبتوں سے گھر جانے پر خُدا کو درد بھرے خیال سے پُکارنا یا دیگر کسی خاص مطلب کے حُصول کے لئے خُدا کو کسی وقت یاد کر لینا۔ اس خُدا پرست طبقہ میں کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جو سوچ بچار کر کے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ خُدا کو پانا نہایت ضروری ہے یا جو پچھلے جنموں کے نقش و اثر کی وجہ سے یا عارفوں اور مُرشدوں کی صحبت کے اثر سے تحریک پا کر حُصولِ خُدا کی تمنا رکھتے ہیں۔ لیکن ان میں سے سبھی کے سبھی حُصولِ خُدا کے لیے کوئی مُستقل طور پر کوشش کرتے ہیں۔ ایسی بات نہیں ہے۔

“मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चित् यतति सिद्ध्यते।”

کچھ کیا اب اشخاص ہی خُدا کا آئنے سامنے دیدار کرنے کی آرزو کرتے ہیں اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کوشش کرتے ہیں۔

ایسے ہمتی مجتہس حُصولِ خُدا کے مقصد کو لے کر کئی تدبیریں کرتے ہیں۔ مذہبی فہمائش سُننے کے لئے ہر روز ست سنگ (سچی صحبت) کرتے ہیں۔ وہ مندروں اور مسجدوں میں جاتے ہیں۔ مذہبی کتابوں کا مطالعہ کرتے ہیں، خیرات دیتے اور نیکی کرتے ہیں۔ اُن میں کوئی کوئی مُراقبہ اور مشقِ یکوئی کے

لیے بھی بیٹھتے ہیں، لیکن پھر بھی انہیں حُصولِ خُدا نہیں ہوتا۔ وہ اپنے رُوحانیت کے کارِ مشق میں ترقی نہیں کر پاتے۔ اُن کی زندگی میں کوئی خاص اچھا تغیر دیکھنے میں نہیں آتا۔ وہ آج بھی ناشگفتہ، کردار اور وضع میں ترقی سے نابلد اور نورِ عرفانِ خُدا سے کورے کے کورے ہی دکھائی دیتے ہیں، جیسے کہ وہ کچھ سال پہلے تھے جب انہوں نے اپنی رُوحانی مشق شروع کی تھی۔ وہ سُنُون حاصل نہیں کر پاتے ایسا کیوں ہوتا ہے؟۔ اس کا بڑا سبب یہی ہوتا ہے کہ وہ اپنے مقصودِ محبوب کے لئے مخلص (sincere) نہیں ہوتے اور نہ ہی وہ اپنی رُوحانی مشق کے کام میں مکمل طور پر سنجیدہ ہوتے ہیں۔ وہ تمام کام میکا کی طور پر، سطحی، تقلیدی اور کوری نقل پسندی کی بُنیاد پر ہی کرتے ہیں۔ وہ زیادہ تر ناکام اس لیے رہتے ہیں کہ اُن میں اخلاص کی کمی ہوتی ہے۔ کوئی کوئی تو ”میں باوری کھوجن چلی، رہی کنارے بیٹھ“ کی ضربِ المثل کے مطابق حُصولِ خُدا کے اعلیٰ مقصد سے گر کر، بھٹک کر درمیان میں رُوحانی مشق ترک کر دیتے ہیں یا ادنیٰ سطح کے کسی حُصول کو ہی مقصد مان کر مشق کرتے رہتے ہیں۔ ایسے اشخاص خُدا کو یا عظیم سُنُون کو کبھی بھی حاصل نہیں کر سکتے۔ سنجیدگی اور مکمل اخلاص کی کمی میں بھلا کیا حاصل کیا جاسکتا ہے؟

اخلاص سے مراد یہاں رُوحانی ایمانداری ہے، جو اُن قابلیتوں میں سب سے زیادہ اہم ہے جسے خُدا کی جستجو میں لگے ہوئے رُوحانی مشاق کو حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اس زندگی میں آپ کیا حاصل کرنے کی تمنا رکھتے ہیں؟ دُنیا میں آپ کس کے لئے یا کس مقصد کے حُصول کے لئے جیتے ہیں؟ ہر ایک رُوحانی مشاق کو ہر روز اپنے آپ سے یہ سوال کرنا چاہیے۔ ”میں کس لیے جی

رہاؤں یا میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟ کیا حصولِ خدا ہی آپ کی زندگی کا واحد مقصد ہے یا وہ (حصولِ خدا) آپ کے کئی نصب العینوں میں سے صرف ایک نصب العین ہے، جن کو آپ اسی زندگی میں پانے کی آرزو رکھتے ہیں؟ رُوحانی ایمانداری زوردار گزارش کے ساتھ آپ سے اُمید کرتی ہے کہ آپ حصولِ خدا کو ہی اپنی زندگی کا واحد ارادہ اور مقصد بنائیں۔ یہ آپ سے اس بات کی بھی مانگ کرتی ہے کہ آپ خدا کے تئیں پختہ وفاداری کی بھگتی (devotion) رکھیں اور اُس کے علاوہ سوائے کسی الٰہی تعلق کے، کسی شے، حالت اور جاندار کے ساتھ اپنا تعلق نہ مانیں۔

کیا خدا سے رُبرو ملاپ کو آپ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں یا صرف دُنیاوی مقاصد کی تکمیل کے لئے ہی آپ خدا سے دُعا کرتے ہیں اور اُس کی تعریف کرتے ہیں۔ خدا کے تئیں اخلاص آپ سے اس بات کی گزارش کرتا ہے کہ آپ کو خدا کے نزدیک صرف اُس سے عشق اور دیدار کے لیے ہی جانا چاہیے نہ کہ نام کی شہرت اور دولت و جائیداد کے حصول کے لیے۔ دُنیاوی اشیا اور حالتوں کو حصولِ خدا کا ذریعہ بنانا ہوتا ہے، خدا کو دُنیاوی اشیا اور حالتوں کے حصول کا ذریعہ نہیں بنانا ہوتا۔ خدا کی حمد و ثنا کر کے اُس کے بدلے میں خدا سے اپنی دُنیاوی خواہشیں پوری کرانے کے لئے جو شخص عرض کرتا ہے، بھگت پر ہلا د کے الفاظ میں ”وہ بھگت (پرستار، devotee) نہیں بلکہ بیوپاری ہے۔“

”यस्य आशिष आशास्ते न स भृत्यः स वै वणिक्।“

مانا کہ حُصولِ خدا کو ہی آپ برتر اہمیت دیتے ہیں اور حقیقت میں اُسے حاصل بھی کرنا چاہتے ہیں، لیکن سوال یہ ہے کہ آپ اُس جانب کوشش کیا کر رہے ہیں؟ کیا آپ اُن تمام اشیاء اور قوتوں کا، جو خدا نے آپ کو عطا کی ہیں، زیادہ تر بہتر استعمال اُس کے حُصول کی خاطر کر رہے ہیں؟ کیا آپ کے ذریعے آپ کی جائیداد کا، آپ کے جسم کا، آپ کی سماجی طاقت کا اور آپ کی نفسیاتی اور ذہنی قوتوں کی پاکیزگی اور مناسب استعمال حُصولِ خدا کے لیے ہو رہا ہے؟ جی ہاں، انہی سب باتوں کے ذریعہ آپ کی رُوحانی ایمانداری ثبوت کو پہنچتی ہے۔

یہ ایک قبول شدہ سچ ہے کہ انسان زیادہ قدر کی چیز کے مقابلے میں ایک کم قدر کی چیز کو ترک کر دیتا ہے۔ اگر حُصولِ خدا کے لیے یہ اُمید کی جائے کہ آپ اپنی دُنیاوی اشیاء اور محبوب رشتہ داروں اور دوستوں کو ترک کر دیں تو کیا آپ ایسا کرنے پر تیار ہوں گے؟ کتنا وقت آپ دُنیاوی اشیاء کے انتظام میں دیتے ہیں اور کتنا وقت آپ اپنے اندر خُفّہ (latent)، نا آشکار (unmanifest) سماوی رب کو عیاں کرنے میں لگاتے ہیں؟ خدا کے تئیں آپ کے اخلاص کا حقیقت میں یہی پیمانہ ناپ تول ہے۔

خدا سے اخلاص اور ایمانداری، رُوحانی ریاضت کا سب سے بڑا راز ہے۔ یقین کیجئے اگر آپ خدا کے تئیں نوے فی صد بھی مخلص بن جائیں تو سمجھ لیجئے آپ کا آدھا سفر طے ہو گیا۔

پاکیزگی (Piousness)

یہ جان لینے کے بعد کہ رُوحانی اخلاص کی کیا اور کتنی اہمیت ہے، یہ سوال

کیا جاسکتا ہے کہ کوئی شخص رُوحانیت کے تئیں مُخلص کس طرح بن سکتا ہے اور اُسے اپنے آپ میں اس قابلیت کو بڑھانے کے لیے کیا کیا کوششیں کرنی چاہئیں؟ اس کے جواب میں اتنا جان لیجئے کہ یہ صفائے ذاتِ خود پاکیزگی ہی ہے، جو رُوحانی اخلاص کو جنم دیتی ہے اور اُس کی پرورش کرتی ہے۔

یہاں پر یہ بات بتادینا ضروری ہے کہ اکثر جتنی بھی عُمده صفات ہیں اُن کا آپس میں تعلق ہے۔ اُن کی حیات آپس میں نسبتی ہوتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کا سہارا پا کر بڑھتی پلتی ہیں۔ ایک عُمده صفت کو اپنا بنالینے پر دیگر عُمده صفات اپنے آپ چلی آتی ہیں اور ایک بھی ڈھیلی ہونے پر دیگر بھی ڈھیلی ہونے لگتی ہیں۔ بُرائیوں اور عیبوں میں بالکل اسی طرح کا تعلق رہتا ہے۔ ایک بُرائی کے پکا ہونے پر یا ایک عُمده صفت کے ڈھیلایا کمزور ہونے پر دیگر سبھی طرح کی بُرائیاں بن بلائے ہی چلی آتی ہیں۔ اس سلسلے میں عظیم شاعر ”کالی داس“ کی ”مہاراجہ بھوج“ کے ساتھ ہوئی گفتگو کا ذکر یہاں سیاق (context) سے باہر نہیں ہوگا۔

عظیم شاعر ”کالی داس“ ایک بار ساڈھو کا بہروپ بھر کر راجہ بھوج کے پاس بھیک مانگنے گئے۔ اُن کا خرّقہ، (گڈڑی) جگہ جگہ پر پھٹا ہوا دیکھ کر راجہ نے اُن سے پوچھا ”آپ کا یہ خرّقہ کیسے پھٹ گیا؟“

سادھو : یہ خرّقہ نہیں، یہ تو جال ہے۔ اس سے میں مچھلی پکڑا کرتا ہوں۔

راجہ بھوج : تو کیا تم ساڈھو لوگ مچھلی بھی کھاتے ہو؟

سادھو : میں شراب بھی پیتا ہوں، اس لیے اُس کے ساتھ مچھلی کھانا ضروری

لگتا ہے۔

راجہ بھوج : لیکن سادھو کے لئے شراب پینا تو بالکل منع کیا گیا ہے۔

سادھو : ہر روز تو نہیں پیتا، لیکن کبھی کبھی طوائف کی صحبت میں ہوتا ہوں تو شراب پینی پڑ جاتی ہے۔

راجہ بھوج : ارے! تو کیا تم طوائف کے ساتھ صحبت بھی رکھتے ہو۔

سادھو : مجھے کسی کا ڈر تھوڑے ہی ہے۔ میں دشمنوں کے سر پر پاؤں رکھ کر بے دھڑک ہو کر چلا جاتا ہوں۔

راجہ بھوج : تم سادھو ہو، تمہارے دشمن کیسے بن گئے؟

سادھو : میں جو اکیلے ہوں۔ اُس کے لیے دولت کی کافی ضرورت پڑتی ہے۔

اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے میں چوری بھی کرتا ہوں۔ اس لیے میرے دشمن بھی بن جاتے ہیں۔

راجہ بھوج : ارے! تمہارے اندر تو سبھی طرح کے عیب بھرے ہوئے ہیں۔

اس کے جواب میں سادھو کا سوانگ بھرنے والے ”کالی داس“

نے سنجیدہ آواز میں کہا۔ ”ایک اچھی صفت کے فنا ہو جانے پر

آہستہ آہستہ سبھی اچھی صفات چلی جاتی ہیں اور اگر ایک بھی بدی

زندگی میں مضبوط ہو جاتی ہے تو سبھی بُرائیاں جمع ہو جاتی ہیں۔“

خدا کے تئیں اخلاص اور پاکیزگی کا، عمدہ صفات کے خانوادہ رشتے

سے، آپس میں تعلق اصل میں مدد و راور باہمی ہے، جیسے کہ وہ آپس میں منکوحہ

ہیں۔ جتنا زیادہ آپ باہر اور اندر کی پاکیزگی سے مستفید ہوتے ہیں، اتنا ہی زیادہ آپ خُدا کے تئیں مخلص بنتے جاتے ہیں اور خُدا کے تئیں آپ کا اخلاص بدلے میں، آپ کی صفائے ذاتِ خود کی کوششوں کو خاص کر بڑھاتا ہے۔ خُدا کے تئیں اخلاص اور پاکیزگی کھوپٹھنے کے صاف معنی ہوں گے خُدا کو ہی کھوپٹھنا!

پاکیزگی و پاکی کا کیا مطلب ہے۔ کیا اس کے معنی شہوت سے متعلق گناہوں (conjugal sins) سے دُور رہنا ہے؟ کیا اس کے معنی دروغ گوئی اور دُوسروں کو فریب دینے سے اپنے آپ کو روکنا ہے؟ ہاں، اس کے یہ سبھی معنی ہیں۔ لیکن اس کے معنی صرف اتنے ہی نہیں ہیں۔ اس کا اصلی مطلب اس سے کہیں زیادہ ہے۔ پاکیزگی کے معنی ہیں حسد، بُفَض اور بدنفسیاتی تحریکوں، بے قابو یا غیر مناسب جذبات، بُرے خیالوں اور بے ضابطہ شوق و ولولہ سے مکمل نجات۔ ذہن کی سبھی طرح کی غلاظتوں شہوت، عُصَّہ، اندھی محبت (موہ)، مُبتلائییت، اور فریب کاری وغیرہ کو مکمل طور پر صاف کرنا ہوگا۔

ذی رُوح (vital beings) کے لگاؤ اور نفرت (جنہیں ویدوں میں گھوڑے سے تشبیہ دی گئی ہے اور حُصولِ خُدا کی خاطر صفائے ذاتِ خود کے لئے کئے جانے والے ”یگیہ“ (yagaya) میں جس کی قربانی دی جاتی ہے)، بدعنوانی و بداطواری، خود ستائی، حسد اور جھوٹی، گھٹیا اور لاعبُورانا (ego) جو ان سب کا جنم داتا ہے، کو بالکل ہر طرح سے بنیاد سے اکھاڑنا ہوگا۔ اُن دروں میں ان زبوں حال خرابیوں کا جب تک سایہ بھی موجود ہے، تب تک خُدا کو اسی زندگی میں حاصل کرنا اور حیاتِ نجات سے لطف اندوز ہونا ممکن نہیں ہے، بیشک عقل، غور و فکر

کے ذریعہ کتنی بھی طرّار اور نظریاتی کیوں نہ ہو جائے۔ اس لئے ”یم راج“ (Yamraj) ”کھُ اپنشد“ میں ”نچکیتا“ (Nachiketa) سے کہتے ہیں —

”नावیرतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः ।

नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात् ॥” (कोष ० १.२.२४)

حصولِ خدا کی تکمیل تو دُور، خُدا کا براہِ راست مشاہدہ (اُبو بھو، experience) بھی ایسے شخص کا نامنظور ہے، جس نے اپنے آپ کو گناہوں سے الگ نہیں کیا، جس کا ذہن (من، mind) مُتزلزل ہو، جس کے من کو تسکین نہ ہو۔ یہ (حصولِ خُدا) اُس کو بھی حاصل نہیں جسے اپنے آپ میں چین نہیں، بے شک اُس کا ذہن روزمرہ کی زندگی میں تیز تر ہو۔

مثبت پہلو کو لیں تو پاکیزگی کا مقصد کفایتِ شعاری، عدم تشدد، خاکساری، بے غرض محبت و خدمت، مُعافی، صبر و اطمینان اور سادگی جیسی عُمده صفات کو ترقی دینا ہے، جو رُوحانی زندگی کو بہترین نیک شروعات کی طرف لے جاتی ہیں۔ روزمرہ اطوار اور سلوک میں جو ضرور ہی انصاف اور بے تعصّی پر مبنی ہونا چاہیے، ایمانداری بھی پاکیزگی کے اندر ہی آ جاتی ہے۔ پاکیزگی ہماری شخصیت کے سبھی اعضا، جسم، جان، ذہن، عقل اور غرور کو مُقَطّر کرنے کی اور باہر کے طور اور سلوک کو بھی مکمل طور پر مُقَطّر کرنے کی مانگ کرتی ہے۔

کس طرح اور کن کن طریقوں سے اور ذرائع کے طفیل یہ اعضائے کل میں سرایت، رُوحانی پاکیزگی کی تکمیل کی جاسکتی ہے؟ کیا اس مقصد کی تکمیل کے لیے پاک مقام ہائے ریاضت کا سفر اور وہاں کے پاک غسل و دیدار کرنا، یا غریبوں کے لئے برائے ایمان و خیرات لنگر خانے کھولنا، مذہبی کتابوں کا اچھی طرح مطالعہ کرنا یا شدید جسمانی محنت و ریاضت کرنا کافی ہے۔ یہ اچھے کام ضرور

کچھ حد تک مفید ہیں اگر وہ کوری رسم پرستی سے نہیں، بلکہ ایثار و قربانی کے جذبے سے متحرک ہو کر صدقِ نیت سے کئے جائیں۔

جہاں تک پاکیزگی و پاک کی کی عمدہ صفت کی نشوونما اور ارتقا کے لئے شدید جسمانی ریاضتی محنتوں کی افادیت اور کارگری کا تعلق ہے یہ بات خیال میں رہے کہ شدید جسمانی اذیت وہ ریاضتی محنت، جیسے فاقوں اور انتہائی دُرشت جسمانی ریاضتی مشقوں کا سہارا لینا منع ہی ہے۔ ذہن (من، Mind) کو پاک و صاف کرنے کی بجائے وہ انسان کے تکبر میں اضافہ کر کے جھوٹی بناوٹی انا کو بڑھاوا دینے والے ہو سکتے ہیں۔ وہ اس سے بھی زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں، یہاں تک کہ ذاتی گراؤ بھی ناممکن نہیں ہے۔ دُرشت ریاضتی محنتوں میں انتہا کرنے سے دُنیاوی و جسمانی خیال انگیزی اور روح و جان سے تیز رو عمل اور بغاوت کئے جانے کے ڈر کا امکان ہوتا ہے۔ یہ اندر کے ردِ عمل اور بغاوت اتنے بے قابو ہو سکتے ہیں کہ وہ تمام ریاضتی مشق کو ہی ادھر ادھر بکھیر سکتے ہیں اور رُوحانی آفت کے محرک بن سکتے ہیں۔ اس سے متعلق ایسی مثالوں کی کمی نہیں ہے، جہاں کچھ رُوحانی مشاقوں نے ایسی دُرشت تدبیروں کا استعمال مانو خدا کو مجبور کرنے یا یوں کہیے کہ خدا کو جبراً زور و طاقت سے جیتنے کے لئے کیا اور سخت ریاضتی محنت کی حامل کئی سالوں کے طویل عرصے کے بعد وہ یا تو اپنے لئے اور سماج کے لئے بیمار و معذور بن گئے یا مڑ کر پھر ایسی شہوت و نفس پرست دُنیاوی زندگی گزارنے لگے جس سے ایک معمولی عام رُوحانی مشاق بھی مٹے موڑنا چاہے گا۔

صِفائے ذاتِ خود یا حصولِ پاکیزگی و پاکی کے سب سے زیادہ اچوک اور متاثر کن ذرائع ہیں۔ اشیاء کی صفات اور کارکردگی کا مکمل علم، حصولِ پاکیزگی و پاکی کی خاطر الہی نوازش اور خدا سے مدد کے لئے لگاتار عرض و استماس، خدا کی لگاتار یاد، روحانی شعور اور تمیز و امتیاز۔

روحانی شعورِ تمیز و امتیاز

(Spiritual Discrimination)

آج کا انسان تیزی سے اور اندھا دھند دوڑا جا رہا ہے۔ اُس کو یہ معلوم ہی نہیں کہ زندگی کہاں سے آئی ہے اور اُس کا خاتمہ کہاں ہونا ہے۔ وہ بس دوڑتا ہی جاتا ہے۔ کبھی کبھی وہ ٹھوکر کھاتا، گرتا پڑتا اٹھ جاتا ہے اور دوبارہ دوڑنے لگتا ہے، لیکن اُسے کہاں جانا ہے اور یہ سب دوڑ دھوپ کس لیے کر رہا ہے۔ یہ وہ نہیں جانتا۔ وہ اس کے بارے میں سوچنا بھی نہیں چاہتا۔ اُس کی یہ حالت شدید تنزل کی حالت ہے۔ جانور ارتقا پذیر ہو کر ادنیٰ اجسام سے اعلیٰ اجسام حاصل کر رہے ہیں۔ لیکن حیرت ہے کہ آج کا انسان بے شعوری اور بلا امتیاز و تمیز اور لاعلمی کے مشاغل کے ذریعے برتر جنم سے ادنیٰ جنموں کی جانب جانے والے راستے پر چل رہا ہے۔

جانوروں کے مقابلے میں انسان برتر نوع کا جاندار مانا جاتا ہے، کیونکہ اُس کے اندر عقل ظہور میں آئی ہے۔ وہ اشیاء کا بغور مشاہدہ کرتا ہے، اُن کی قدرِ معین کرتا ہے۔ ذہن کے ذریعے اُن کی اقسام پہچانتا ہے اور کام میں مصروف ہو جاتا ہے۔ شروع میں تحت الشعوری طور پر اور بالغ ہو کر شعوری طور پر یہ سب

وہ ذہنی عمل کی بنا پر ہی کرتا ہے۔ جانور بھی مشاہدہ کرتا ہے، اشیا کی قدر آ نکلتا ہے، چھانٹ کرتا یا چُنتا ہے اور کام میں لگ جاتا ہے، لیکن وہ یہ سب کچھ جبلتاً ہی کرتا ہے۔ ذہنی بیداری کے پُر نور شعور تمیز و امتیاز اور ذہن کے قدرتی ادراک کی حد و کو پار کر جانے والا فوق البشر (superman) یہ سبھی کام فوق الذہنی فطرتی عمل کی صورت میں مرتب و مدوّن کرتا ہے۔

یہاں ایک بات اچھی طرح سمجھ لینے کی یہ ہے کہ رُوحانی شعور کا فطرتی پن، معنی، رُوحانی شعور کی ازخود نمودار رُوحانی مسرت کُل، علم و دانش اور قوت کا فطری پن تو دُنیا کے ظہور و اظہار کی ہر ایک سطح میں ہمیشہ موجود رہتا ہے، حالانکہ یہ مختلف طرح کے پردوں کے ذریعے ڈھکا رہتا ہے۔ لیکن ظہور و اظہار کے نچلے طبق میں جو کہ غیر حقیقی اور موہوم علم کی سطح ہے اور جس میں سبہ صفاتی قدرت خاصہ نفاست، خاصہ لذت و لذائز، خاصہ کثافت (ستوگن، رجوگن اور تموگن) اغلب رہتی ہے، رُوحانی شعور کی ازخود نمودار قوتوں کے آشکار ہونے میں کم و بیش فرق رہتا ہے۔ یہ کم و بیش فرق قدرت کی صفات کے نسبتی تعلق میں فرق کے باعث غیر حقیقی و موہوم علم کے پردے کی موٹائی پر منحصر ہوتا ہے۔ حواسِ خمسہ سے متعلق شعور میں اپنی ہی طرح کی فطرتی قوت، فطری آگاہی اور فطرتی مسرت حاصل ہوتی ہے اور ذہن سے متعلق شعور میں دوسری طرح کی۔ جانور بالکل مُوسّل حواس جاندار ہے اور انسان بُنیاد سے ہی ذہن سے وابستہ جاندار ہے۔ انسان کے اندر شعور کا نور پہلے تمیز و امتیاز کی صورت میں اور پھر جُزوی طور پر قدرتی ذہنی سمجھ کی صورت میں حاصل ہوتا ہے۔ جانور کو حواس

سے پرے کے عنصر کی جانکاری کبھی بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ انسان کو ذہنی تمیز و امتیاز کے ذریعے حواس سے پرے کے عناصر، قوتوں اور ذی رُوحوں کی جھلک ملتی ہے اور ذہنی وجدان کی حالت میں وہ جزوی طور پر اُن کو برائے راست جان سکتا ہے۔ فوق الذہن شعور کی حالت تو اصل میں ذہنی پکڑ سے پرے ہے۔

اس فوق الذہن شعور کی حالت میں پہنچنے پر وہم میں مبتلا اور غافل ذہن (من، mind) کے ذریعہ آفریدہ اور ہم پر تھوپي گئی سبھی ظاہری حدود اور فرق مٹ جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ آگہی اور فعل میں بھی فرق نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ شعور کے اس بلند تر پس منظر سے مدون کئے گئے افعال کی بنیاد ذہنی تمیز و امتیاز نہیں ہوتا جو ہمیشہ بنیاد سے ہی تضادی ہے اور سچ اور جھوٹ کے درمیان فرق کے اچھی طرح سوچے سمجھے تصور کی بنا پر کام کرتا ہے۔ تمیز و امتیاز کے لئے تو فوق الذہن شعور میں نشستہ فوق البشر کو بہت نیچے اُترنا پڑتا ہے۔ اس سے مطلب یہاں اتنا ہی کہنا ہے کہ حواسی فطرتی آگہی (sensory intuition) اور ذہنی فطرتی آگہی (mental intuition) میں بڑا فرق ہے۔ اور فوق الذہن فطرتی آگہی (supramental intuition) تو ان دونوں سے یقیناً ہمیشہ ماورائے شعور کی فوق الذہنی حالت میں نشستہ یا اُس کے لمس تک پہنچنے فوق البشر کے سارے کام ماورائے قدرت یا الہی ہوتے ہیں اور ساتھ ہی قدرت کی صفات کے آپسی اور لگاتار ٹکراؤ کے نتیجے میں ہونے والے کاموں / فعلوں سے کہیں اعلیٰ ہوتے ہیں۔ اس حالت میں خدا کی کل جہتی آزادی کا مافوق قدرت (مہامایا، The Divine Conscious power) کے ذریعے

الہی شفاف و صادق آگہی کا الہی کھیل بدیہی طور پر چلتا رہتا ہے۔ لیکن اس حالت کو ماورائے صفت حالت (زرگن سستھی، Divine attributeless state) یا حالت مسرت الہی (چدگھن سستھی، the state of Divine Bliss) نہیں سمجھ لینا چاہیے۔

جانور مکمل طور پر قدرت کی عملداری میں ہوتا ہے۔ انسانوں کو تمیز اور امتیاز کے ذریعے پسند کرنے یا چُسنے کی مکمل آزادی اور عمل کرنے کی جُزوی آزادی خُدا کی جانب سے دی گئی ہے۔ فوق البشر مکمل آزادی کا لطف اُٹھاتا ہے اور مکمل خود رانی (complete self mastery) کو پہنچتا ہے۔ اپنا یہ قدرتی انسان پن حاصل کرنے کے لیے انسان کو تمیز و امتیاز پذیر ہونا چاہیے، امتیاز اور تمیز کے بنا تو انسان اصل میں جانور ہی ہے۔

”विवेकहीन नर पशु समाना।“

اس سلسلے میں ایک حکایت یاد آرہی ہے۔ لکیشوری نام کی ایک خُدا رسیدہ عارفہ مکمل رُوحانی مُقاشفے کی چوٹی تک پہنچی ہوئی عورت، کشمیر میں آج سے کوئی پانچ سو سال پہلے ہوئی ہے۔ ہندو اور مُسلمان دونوں اُس پر بہ احترام اعتبار رکھتے تھے۔ وہ تھی تو ان پڑھ، لیکن رُوح اور اندرون کا عرفان ہونے کے بعد جو کچھ بھی اُس کی زبان سے فطرتی جذب سے نکلا وہ کشمیری زبان میں شاعری کی صورت میں ہی نکلا۔ اُس کے الہی بول لوگوں کے دل ہی میں نہیں، سیدھے رُوح میں اُتر جاتے تھے۔ اُس کے بول سنجیدہ سے سنجیدہ در پردہ رُوحانی رازوں سے لبریز ہیں۔ اس سے ایسے اشارے ملتے ہیں کہ لکیشوری نے ”یوگ“

مشق کے ذریعے اس عظیم مکاشفے کے رُتبے کو حاصل کیا تھا اور اُسے ”یوگ“ کی عظیم ”وُجھوتیاں“ معنی سدھیاں (extraordinary powers) بھی حاصل تھیں۔ وہ سرینگر سے کچھ دُور ایک گاؤں میں اپنی سُسرال میں رہتی تھی۔ وہاں اُس کے گاؤں میں اُس کے محلّے میں ہی سال میں ایک بار ایک میلہ لگا کرتا تھا، جس میں دُور دُور کے گاؤں کے بہت لوگ جمع ہوا کرتے تھے۔ ایک بار ایسا ہی میلہ لگا ہوا تھا۔ للیشوری بھی محلّے کی کچھ عورتوں کے کہنے پر میلے میں جانے کو تیار ہوئی۔ کوئی دُور تو جانا نہیں تھا۔ میلے کی جگہ وہاں سے دکھائی دے رہی تھی، جہاں بہت سے لوگ جمع تھے۔ لیکن للیشوری کے سُسر نے یہ کہہ کر کہ ”وہاں اتنے ناواقف مردوں کے درمیان میں جانا تم عورتوں کو زیب دیتا ہے کیا؟“، اُسے میلے میں جانے سے منع کیا۔ اس پر للیشوری ہنسی اور کہنے لگی ”وہاں انسان تو کوئی ہے ہی نہیں، آپ کھڑکی سے باہر میلے کی جگہ کی طرف دیکھئے تو سہی“۔ اُس کے سُسر نے جب کھڑکی سے باہر میلے کی جگہ کی طرف دیکھا تو سچ مچ اُسے وہاں کُتوں، سُوروں اور بھیڑیوں وغیرہ کا ایک بڑا ہجوم دکھائی پڑا۔ انسان تو کوئی وہاں دکھائی ہی نہیں دیا۔ یہ دیکھ کر وہ بڑا حیران ہوا۔ تب للیشوری سنجیدگی سے بولی ”انسان اصل میں وہی ہے، جس میں تمیز و امتیاز کا مادہ ہے۔ جو سچ جھوٹ، بھلے بُرے اور مناسب غیر مناسب کا خیال کر کے جھوٹ کو چھوڑنے اور سچ پر چلنے کی لگاتار کوشش کرتا رہتا ہے۔ جو مُستقل اور عارضی میں امتیاز کر کے دُنیوی رغبتوں کو خیر باد کہہ کر حُصولِ خدا کے لئے لگاتار حمد و ریاضت میں لگا رہتا ہے۔ جو شخص امتیاز پذیر نہ ہو کر جیسے تیسے اس بُمشکلِ حاصلِ انسانی زندگی

کو گذارتا ہے، وہ اصل میں جانور کی طرح ہی ہے۔ یہ شاستروں (صحیفوں، scriptures) میں بھی آیا ہے۔

“खादते मोदते नित्यं शुनिकः शूकरः खरः।

तेषामेषां को विशेषो वृत्तिरेषां च तादृशी॥”

”کُتے، سُر، گدھے وغیرہ جاندار بھی ہمیشہ کھاتے پیتے، کھیلتے سوتے، اور شہوانی تعلق کا مزہ لیتے ہیں انسان بھی اگر انہی کیفیتوں میں زندگی گزار دے تو پھر انسانوں اور جانوروں میں فرق ہی کیا رہا؟“ اس لئے تمیز و امتیاز سے آراستہ شخص کو ہی انسان کہلانے کا حق ہے۔

امتیاز لفظ کئی معنی دیتا ہے۔ ویدانت کے سیاق عبارت میں اس کا عام طور پر سچ اور جھوٹ (Real and un-real) میں فرق کرنا مانا جاتا ہے۔ سچ کیا ہے اور جھوٹ کیا ہے؟ اُن کا ایک دوسرے سے فرق کیسے معلوم کیا جاسکتا ہے؟ اس قسم کا فیصلہ کرنا شاید آسان ہے، لیکن روحانی تکمیل کے مقصد کے لئے اُسے زندگی میں اُتارنا اور روزانہ کے معمول میں اُس ارادت کو عملی صورت دینا مشکل ہے۔ نظریہ یا طرز خیال تو آسان ہے۔ جھوٹ وہ ہے جس کا ایک وقت میں وجود ہو اور کسی دوسرے وقت میں وجود نہ ہو۔ ہر ایک شے جو زائل ہوتی ہے اور فنا ہوتی ہے، جھوٹ (un-real) ہے۔ یعنی تمام عارضی اشیاء، عارضی واقعے، عارضی حالتیں جھوٹ کے زمرے میں آتے ہیں۔ پھر، ایک شے جو محدود ہے، جلد ہی یا بہ دیر زائل ہوگی، اُس کا فنا ہونا لازمی ہے۔ اس لئے سچ ”سچ“ ہونے کے لئے وہ ہونا چاہیے جو لامحدود (Infinite) ہے۔ دوسرے الفاظ میں ”سچ“ (Real) وہ ہے جو مقام، وقت، شے سے مُعَرّا ہو، جس کی ہستی دائم و قائم ہو۔

نام اور صورت کی دبیز و لطیف و باعثِ (gross, subtle &)

causal تمام کائنات فریب (un-real) ہے یعنی کرشمہ الہی ہے اور صرف خدا، اللہ تعالیٰ ("برہم"، Brahman) اور روح ہی "سچ" (Real) ہے ایسی ارادت کو ویدانت کے فلسفہ کے مصنفوں نے "وویک" (spiritual discrimination روحانی شعور تمیز و امتیاز) کی اصطلاح دی ہے

“ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्येत्येवं रूपो विनिश्चयः।

सोऽयं नित्यानित्य वस्तु विवेकः समुदाहृतः॥”

دانشوری کا گہرا اور مضبوط ادراک کہ صرف اللہ تعالیٰ ("برہم"، Brahman) ہی سچ ہے اور دنیا جھوٹ ہے، اسی کو سچ (Real) اور جھوٹ (un-real) میں تمیز و امتیاز کہتے ہیں۔ (وویک چوڑائی - 20)

یہاں پر احتیاط سے یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ مٹھیا (جھوٹ، un-real) کے معنی لازماً "اندر جال" (illusion) یا کسی خاص شخص کی تخلیق نہیں ہے۔ اس کا مطلب صرف اشیا اور حالتوں کے عارضی پن، تغیر پذیری، اور متزلزل صورت کیفیتوں کی ہی نشاندہی کرنا ہے۔

اچھے اور بُرے، ضروری اور غیر ضروری اور مقصود اور ذریعے کے فرق کو پہچاننا بھی "وویک" (spiritual discrimination، روحانی امتیاز) لفظ کے اندر آ جاتا ہے۔ اس طرح "وویک" (vivek) شعور تمیز و امتیاز سے مراد ہے ایک سنجیدہ تیز نظر۔ نہ کہ کورا، باہری معمولی غور و فکر۔

اچھا کیا ہے؟ اور بُرا کیا ہے؟ اس کی دلیل کے ذریعے جانچ یہاں مناسب نہ ہوگی اس بارے میں یہاں اتنا ہی کہنا کافی ہوگا کہ روحانی نکتہ نظر کے مطابق وہ سب کچھ "اچھے" کے زمرے میں آتا ہے، جو اپنے اندروں پر

سے پردہ ہٹانے اور اپنے اندروں کی ترقی کے اعمال میں معاون ہوتا ہے، اور وہ سب کچھ جو ان نہایت عمدہ اعمال میں رُوکاوت ڈالتا ہے ”بُرا“ ہے۔ کیا کرنا مناسب ہے اور کیا کرنا غیر مناسب ہے؟ روزانہ معمول کا کون سا انداز بہتر ہے، کون سا بہتر تر اور کون سا بہترین ہے، جسے ایک خاص شخص کو اختیار کرنا چاہیے؟ — یہ سبھی کچھ دکھانے اور فیصلہ کرنے کا کام بھی ”وِویک“ (vivek) یعنی شعورِ تمیز و امتیاز کا ہی ہے۔

صحیح امتیاز صرف ذہنی قیاس (speculation) پر ہی منحصر نہیں ہوتا بلکہ اشیاء اور حالتوں کی آگاہی اور مشاہدے پر منحصر ہوتا ہے۔ یہ خشک و بے رس عقلیت سے کہیں زیادہ کار آمد ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کا منشا و مطلب اشیاء جانداروں اور حالتوں کی صورت کے موضوع میں ایک سنجیدہ بصیرت سے ہوتا ہے۔ بھلے بُرے کا شعور رکھنے والا شخص ہر ایک شے یا واقعے کو درخشاں نورانی طریقِ عمل میں صحیح اہمیت، صحیح قدر اور صحیح مقام ہی دے گا۔ سنجیدہ شعور و تمیز و امتیاز کے ذریعے انسان میں فطرتی طور پر ایسی سکت آجاتی ہے کہ وہ وصال کے وقت میں آئندہ ہجر کو، اور زندگی کے دور میں آئندہ موت کو نہیں بھولتا۔ شعورِ تمیز و امتیاز کی روشنی میں وہ اپنی زندگی کو کافی سکھی اور پُر سکون بنا لیتا ہے۔

دائمی اور عارضی میں امتیاز اور اعلیٰ تر اور اعلیٰ ترین کے درمیان امتیاز جب پختگی کو پہنچتا ہے تو یقیناً وہ اُس شخص میں قائم اور دائم حقیقی عنصر کے تئیں یکسوئی لے آتا ہے اور دُنیوی لمحاتی اشیاء اور حالتوں کے تئیں بے لاگی۔

”ویراگیہ“ بے لاگی

(Dispassion)

زمانہ حال کو بنا کسی پس و پیش کے، خرابیوں اور بے راہ رویوں کا زمانہ کہا جاسکتا ہے۔ ہر طرف ابتری اور انتشار کی حالت دکھائی دیتی ہے۔ جدید دور کے بہت زیادہ اہم کارہائے نمایاں جیسے جدید تر ذرائع خبر رسانی، ٹیلی ویژن، ریڈیو، اخبار اور سنیما وغیرہ نے دُنیا کو ایک پُر سکون مقام بنانے میں معاونت کرنے کی بجائے ہمیں بربادی کے ٹیلے پر لاکھڑا کیا ہے۔ ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ سنیما ہمارے نوجوان طبقے کے ساتھ کیسا بھیانک کھلوڑ کر رہا ہے۔ سنیما کے ذریعہ گمراہ کئے گئے نوجوانوں سے درس گاہوں میں مُعَلِّم اور گھروں میں والدین ایک ہاری سی لڑائی لڑ رہے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ سنیما سماج میں تعلیم دینے کا کام بھی کر سکتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا اب تک اُس نے ایسا کیا ہے؟ اخبار جھوٹ اور نفرت پھیلانے کا زوردار اور خطرناک ذریعہ بن گیا ہے۔ اخباروں کی غیر معمولی طور پر بڑی طاقت کے سامنے سب جگہ اور ہر روز ہی سچائی، سادگی اور ایمانداری کی قربانی دی جاتی ہے۔ چاروں طرف طُور طریقہ کے معیار اور قدروں میں گراوٹ دیکھنے میں آتی ہے۔ پڑوسی کا مہذب رویہ، انسانی اور تہذیبی برتاؤ، مثالی سماجی اور سیاسی رویہ، یہاں تک کہ مثالی تعلیمی رویہ بھی کمیاب ہے۔ ہر شخص کو گزرے ہوئے اچھے زمانے کو یاد کرتے دیکھا جاسکتا ہے۔ دُنیا کے کچھ ایسے علاقے جنہیں جدید پن کی زبان میں ”پس ماندہ علاقے“ کہا جاتا تھا، خبر رسانی کے جدید ذرائع کے وہاں پہنچنے سے پہلے، صرف کچھ دہائیاں پہلے

تک، ایسے مقام تھے، جہاں مقصودیت، سادگی اور خوشی کا بول بالا تھا۔ لیکن آج ان جگہوں پر جا کر دیکھیں تو پائیں گے وہاں انسانی مہر اور رحم کا دودھ سُکھ گیا ہے۔ اور خوشی وہاں کی زندگی سے جدا ہو گئی ہے۔ آج بے لاگی ”ویراگیہ“ کا سب سے بڑا دشمن ”تمنا اور خواہشیں“ بھرپور جوانی میں ہیں۔ لوگ دولت اور جائیداد کے پیچھے اتنے پاگل ہو گئے ہیں کہ وہ اپنا مذہب و فرض، اپنی سیرت اور اپنی آزادی تک چاندی کے کچھ ہی ٹکڑوں کے بدلے بیچنے کو تیار ہیں۔ کئی لوگوں نے ویراگیہ (بے لاگی، dispassion) کو ایسے کمزور اندروں (من، mind) کی علامت ماننا شروع کر دیا ہے جو دنیا کی ضربوں کا مقابلہ کرنے کی سکت نہیں رکھتا۔ زمانہ حال کی ایسی حالتوں میں ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) سے متعلق کچھ کہنا شاید فضول کی بات ہی سمجھا جائے، لیکن اس موضوع پر مختصر بیان کو یہاں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اوّل تو اس سبب سے کہ ذاتی بیداری، نجات اور کاملیت کے حصول کے لئے یہ ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) لازمی ہے اور دوم اس لئے بھی کہ اس موضوع پر کئی جھوٹے تصورات رائج ہو گئے ہیں۔

انگریزی کے ڈسپیشن، dispassion لفظ کے لئے سنسکرت زبان میں ”ویراگیہ“ (vairagya) لفظ مترادف ہے، جس کے صاف اور سیدھے معنی ہیں، لگاؤ کا فقدان۔

”विगतः रागः यस्मात् व विरागः।

विरागस्य भावः वैराग्यम्॥”

مطلب، جو بے لاگ ہو، وہ ویراگ اور ویراگ کا اسم صفت ہو کر لفظ ”ویراگیہ“ بنا۔

اپنے نہایت صاف معنوں میں ”ویراگیہ“ (بے لاگی، vairagya) کا تعلق اندروں (من، mind) کی اُس حالت سے ہے جس میں اُس کا دُنیا کے تنہیں لگاؤ بالکل مَوجود نہیں رہتا۔ لگاؤ اندروں میں ہوتا ہے، اس لئے لگاؤ کا ترک معنی بے لاگ ہونا بھی اندروں سے ہی ہوتا ہے۔ کسی باہری حالت یا کچھ اشیا کی عدم موجودگی ہی بے لاگی کی سچی علامت نہیں ہے۔ زندگی میں کچھ اشیا کی غیر موجودگی کو اشیا سے بے لاگی کے ساتھ خلط ملط نہیں کیا جانا چاہیے۔ ممکن ہے کہ کسی شخص کے پاس کچھ بھی دولت جائیداد نہ ہو لیکن وہ اُس کو حاصل کرنے کی خواہش سے اندر ہی اندر جلا جا رہا ہو۔ اپنی مرضی سے اختیار کی گئی غربی اور کسی مجبوری کے سبب حاصل ہوئی غربی میں بڑا فرق ہے۔ باہری خاکے، رہن سہن کے باہری طور طریقے اور زندگی کی باہری صورت کے تقابل میں بے لاگی سچ مچ اندرون کی وہ اندرونی حالت ہے جس میں شعور (چیتنا، Consciousness) کی دُنیاوی اشیا اور حالتوں کے ساتھ پُر اسرار شرکت (mystic participation) آہستہ آہستہ ختم ہوتی جاتی ہے۔

”راگ“ (لگاؤ، خواہش، اُلفت و نفرت وغیرہ کے احساس، attachment) مطلب لگاؤ کی بھی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں۔ دولت جائیداد، اپنے جسم، رشتہ داروں، دوستوں، پرستاروں، یا اپنی تعریف کرنے والوں کے تنہیں یہ لگاؤ ہو سکتا ہے۔ یہ لگاؤ اپنی جاتی (ذات، برادری) اور اپنے مَت والوں کے تئیں اور اپنے تعقلی، سماجی اور مذہبی مضبوط اعتقادوں کے تئیں بھی ہو سکتا ہے۔ ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) کی اصطلاح مُسلم کرتے

ہوئے ”مہارشی پتہ نجلی“ کہتے ہیں۔

”दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकार-संज्ञा वैराग्यम्।“

(योग दर्शन 9.94)

مطلب، جو دیکھی گئی ہیں یا جن کے تئیں سُن رکھا ہے، دُنیا اور عالم بالا کی ایسی تمام باتوں میں تمنا سے عاری جو اندروں (من، mind) کی باضبط حالت ہے اُس کا نام ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) ہے۔

دُنیا میں اکثر تین طرح کی اشیاء ہی ہیں، جو شخص کے دل کو بُھاتی، فریفتہ کرتی اور مُتحرک کرتی ہیں۔ یہ ہیں۔۔۔ دولت جائیداد، شہرتِ نام اور نفسانی و شہوانی خواہش۔ حرصِ دلانے کا ایک مزید سبب بھی ہو سکتا ہے اور وہ ہے، جنت کی کشش۔ حُصولِ جنت کی تمنا اصل میں لذائز سے زائد از زائد اور طویل عرصے کے لیے لطف اندوز ہونے کی تمنا کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے۔ کیونکہ یہ مانا جاتا ہے کہ جنت کی لطیف پر لطف اشیاء زیادہ تر لطف و لذائز دینے والی ہوتی ہیں۔ یہ سبھی لالچ، خلل اور رُوکائیں ہیں۔ جن پر فتح پانا یا جن پر قابو پانا رُوحانی کاملیت کی بلند ترین چوٹی پر پہنچنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ان سب میں سماجی عزت اور تعریف و شہرت کی تمنا کو فتح کرنا سب سے مشکل مانا جاتا ہے۔ کبیر جی نے اسے اپنے ایک ”دوہے“ (couplet) میں اس طرح کہا ہے۔۔۔

”कंचन तजना सहज है सहज त्रिया का नेह

मान बड़ाई ईर्ष्या दुर्लभ तजना एहा।“

مطلب، زرا اور دولت کو چھوڑنا آسان ہے۔ عورت سے لگاؤ کا ترک بھی آسان ہے۔ لیکن نام، شہرت اور حسد کو چھوڑنا مشکل ہے۔ یہ ترک کیاب ہے۔

”جیتے جی ہمارا نام ہو جائے“ صرف اتنی آرزو کی تو بات ہی کیا، مرنے

کے بعد بھی ہمارا نام بنا رہا ہے اس کے لئے لوگ کیا کم آرزو مند رہتے ہیں اور اس کوشش میں بھی لگے رہتے ہیں۔ اپنی شہرت اور نام کے حرص کی خاطر لوگ ندیوں اور تالابوں پر گھاٹ بنوا کر اُن پر اپنے نام کا پتھر (کتبہ) لگا دیتے ہیں۔ اخبار سے ایک بار کسی نے ایک قتل کے واقعے کی خبر سُنائی تھی۔ بیرون ملک کا واقعہ ہے۔ ایک شخص نے اپنے ملک کے ایک بڑے قابلِ تعظیم رہنما کو قتل کر دیا۔ وہ پکڑا گیا اور اُس پر مقدمہ چلا۔ اُس نے قتل کرنے کے سبب کی وضاحت کرتے ہوئے عدالت میں بتایا تھا۔ ”میں نے اپنے نام کی شہرت کے لیے کئی طرح کی تدبیریں کیں۔ لیکن کسی طرح بھی کامیاب نہ ہو سکا۔ آخر میں اس حرص سے مغلوب ہو کر میں نے یہ قتل کیا اور سوچا کہ جب تک اس عظیم شخص کا نام دُنیا میں رہے گا، تب تک میرا نام بھی رہے گا۔“ مانا کہ یہ قابلِ مذمت واقعہ مُنتہی ہے لیکن نام و شہرت کی ہوس بھی ایک بیماری ہے یہ کہنا بھی غلط نہیں ہے۔

شہرت نام کی ہوس رُوحانی ترقی کی راہ میں ایک بہت بڑی رُوکاوت ہے۔ ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) کی تکمیل کے لیے اس کا (شہرت نام کی ہوس کا) ترک نہایت ضروری ہے۔

ذرا سا سوچنے پر ایسی عارضی اشیا کی بے وقعتی اور ان کے تئیں لگاؤ کی لاعلمی ظاہر ہو جاتی ہے۔ کیا ہوا اگر آپ نے بڑی بڑی عمارتیں تعمیر کر لیں ورنہ کے مالک بن بیٹھے؟ کیا ہوا اگر لاکھوں روپے جمع کر لئے جو مضبوط اور آگ سے محفوظ تجوریوں کی رونق بڑھانے کے علاوہ کسی مطلب کے نہیں ہیں؟ کیا ہوا اگر آپ پارلیمنٹ کا انتخاب جیت گئے ہیں یا جیت جاتے ہیں؟ اور اگر آپ نے

خوبصورت، سڈول اور مضبوط جسم بنالیا ہے تو بھی کیا ہوا؟ یہ بھی اشیا اور حالتیں
 آنی جانی ہیں، جو کسی بھی وقت دھوکا دے سکتی ہیں۔ ان سے جدائی لازمی ہے۔
 کسی وقت بھی آپ کے چاہتے یا نہ چاہتے ہوئے بھی یہ آپ کا ساتھ چھوڑ سکتی
 ہیں یا آپ کو ہی ان کا ساتھ چھوڑنا پڑے گا۔ دُنیا کی سبھی عارضی اشیا اور حالتوں
 کے ساتھ یہ زندگی پانی کے بلبلے کی طرح لمحاتی ہے، جو کسی بھی وقت ہاتھوں سے
 نکل سکتی ہے۔

“जल बुदबुदवन्मूढ क्षणनिध्वंसि जीवनम्।

किमर्थं शाश्वतधिया करोषि दुरितं सदा॥”

اے بے سمجھ انسان، یہ دُنیاوی زندگی آنی جانی ہے اور تیزی سے گزر جانے والی ہے، پانی کے
 بلبلے کی طرح۔ پھر اسے دائمی سمجھ کر غلط اعمال میں کیوں مبتلا ہو جائے؟

کیا اپنی اس بیش قیمت انسانی زندگی کو ان اشیا کے حاصل کرنے
 میں گڈا ردینا کوئی عقل مندی کی بات ہے، جن کی نہ تو کوئی مستقل بُنیاد ہے اور
 جو نہ ہی آپ کو اندرونی سکون عطا کر سکتی ہیں؟ کیا دائمی خدا کو عارضی اشیا کے
 بدلے میں فروخت کر دینا عقل مندی ہے؟ نہیں، دوست! ایسا کرنا شعورِ تمیز
 و امتیاز کی طاقت کا دیوالا زکال دینا ہے۔ اگر آپ دُنیاوی اشیا میں مبتلا ہو جاتے
 ہیں تو وہ آپ کو سچی مسرت کے حُصول کی راہ سے بھٹکا تو ضرور سکتی ہیں۔ لیکن وہ
 آپ کی زندگی کو نڈر بنا سکیں یا مکمل طور پر اُس کی حفاظت کر سکیں۔ یہ کبھی
 بھی ممکن نہیں ہے۔

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی پوری طرح محفوظ ہو؟ کیا آپ
 اپنی تمام زندگی کے لیے حُصول سکون اور اس سکون کی سالمیت کے لیے مکمل

حفاظت کی واقعی آرزو رکھتے ہیں؟ اگر ہاں، تو اس کا ایک، صرف ایک ہی غیر مشکوک اور بے خطا راستہ یہ ہے کہ خدا کے دل میں جگہ حاصل کرنے کی زبردست خواہش رکھ کر اس کے لئے کوشش و محنت کریں یا اپنے دل کو پاک بنا کر خدا کو وہاں مکمل طور پر بٹھالیں۔ یہ تبھی ممکن ہوگا جب آپ اپنی تمام محبت و اُلفت اور لگاؤ کو اُس کے دُنیاوی تحفوں اور سوغاتوں سے ہٹا کر اُس اعظیم سخی (The Great Giver) میں ہی لگائیں گے۔ ”بھگوان رام“ بے آمیزش اور ایک ہی نقطہ پر مرکوز پرستش کے راز کو مندرجہ ذیل الفاظ میں ظاہر کرتے ہیں۔

“जननी जनक बन्धु सुत दारा। तन धनु भवन सुहृद परिवारा।।

सब के ममता ताग बटोरी। मम पद मनहि बांध कर डोरी।।

अस सज्जन मम उर बस कैसे। लोभी हृदय बसे धन जैसे।”

(रामचरितमानस)

”وہ شخص جو اپنے ذہن (من، mind) کو محبت و اُلفت کے مختلف بندھنوں سے ہٹا لیتا ہے، جو انسان کو اپنی ماں، اپنے باپ، بھائی، بیٹے، بیوی، طبعی جسم، دولت، گھر، دوستوں اور رشتہ داروں سے باندھے رکھتے ہیں اور پھر اُن کو جمع کر کے ایک مضبوط ڈوری میں بٹ کر، اُس سے اپنے آپ کو میرے پاؤں سے باندھ دیتا ہے، وہ میرے دل میں اس طرح بستا ہے، جیسے حریص کے دل میں دولت بستی ہے۔“ رام چرت مانس۔ سُندر کا نڈ۔ (3.2.47)

جب آپ خدا کے دل میں بس جائیں گے یا خدا آپ کے دل میں بس جائے گا تو وہ آپ کی ہر طرح سے حفاظت کرے گا۔ درخت کو حاصل کر لینے پر اُس کا سایہ اپنے آپ ہی حاصل ہو جاتا ہے۔ خدا نے مقدس صحیفوں میں جگہ جگہ بھگت (devotee) کی ہر طرح سے حفاظت کا اقرار کیا ہے۔ پرستار کی مادی اور روحانی سبھی طرح کی کمی کو خود پورا کرنے اور حاصل کی خود حفاظت

کرنے کا بھی اقرار کیا ہے

“योगक्षेमं वहाम्यहम्،

ददमि बुद्धि योग तम्

मोक्षयिष्यामि मा शुचः।” (गीता 9.22; 10.10; 18.66)

میں مکمل تحفظ مہیا کرتا ہوں اور جو تمہاری ضروریات پوری کرتا ہوں، میں تمہیں نجات کا شعور عطا کرتا ہوں۔ میں تمہیں تمام گناہوں سے نجات دُنگا ملوں نہ ہو۔ (گیتا۔ 9.22.10.10.18.66)

یہ سبھی خُدا کے اقرار ہیں۔ اُن کا یہ عہد صرف الفاظ ہی نہیں ہیں۔ بلکہ وقت وقت پر اُنہوں نے اِس عہد کو نبھایا ہے اور آگے بھی نبھائیں گے۔ پرستاروں اور ولیوں (بھگتوں اور سنتوں) کی تاریخ اِس بات کی شاہد ہے۔ لیکن یہ سب کچھ اُن پرستاروں اور ولیوں کے لئے ہے جو تمام وکمال صادق ہیں۔ جن کا خُدا پر یقین مُتزلزل نہیں، جو کسی اور پر انحصار نہ کر کے پیہم خُدا ہی کے نام کا ورد کرتے ہیں اور جو یکسو عشق و ریاضت کے ساتھ خُدا کی حمد و ثنا اور مراقبہ (meditation) کے ذریعہ خُدا سے جُڑے رہتے ہوں۔ اور یہ سب خُدا کے قدموں میں پختہ عشق اور دُنیا سے بہت حد تک بے لاگی کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ اِس کے لئے دُنیا سے محبت و اُلفت اور لگاؤ کا ترک یا ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) پر اعتقاد ہمیشہ ضروری ہے۔

دُنیا کو باہر سے ترک کرنے والے کچھ ریاضتی لوگوں کے ذریعہ بے لاگی کو دُنیا کی اشیاء اور جانداروں کے تنہا نفرت یا اُن کی اہانت سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ بے لاگی کی یہ تشریح بالکل غلط ہے۔ ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) سے مُتعلّق یہ ایک شک و شبہ پر مبنی ہے۔ ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion)

حسد یا نفرت کا مُشرِّح کبھی نہیں ہو سکتا۔ نفرت چاہے وہ کسی بھی صورت میں کیوں نہ ہو، اصل میں کسی طرح کے لگاؤ کی ہی اُلٹی صورت ہے۔ جیسا کہ علم نفسیات ہمیں بتاتا ہے، کچھ اشخاص یا اشیا کے تئیں نفرت ہونا اس بات کی جانب اشارہ ہے کہ نفرت یا حسد کرنے والے کے اندر دوسری اشیا اور دوسرے اشخاص کے تئیں لگاؤ ہے، چاہے اُس شخص کو خود اس لگاؤ کا علم نہ ہو یا جانتے ہوئے بھی اس لگاؤ کو ظاہر نہ ہونے دیتا ہو۔

اس کے علاوہ حقیقی بے لاگی شکست خوردہ زندگی کے تنقُّر اور نا اُمیدی (the disgust and frustration of a defeated life) پر مُخَصَّر نہیں ہوتی۔ یہ (حقیقی بے لاگی) با انصاف اور ایمان داری پر مُخَصَّر پیشے کو بالضرور چھوڑ دینے کی تعلیم نہیں دیتی۔ یہ زندگی کی جدوجہد سے گریز کرتے ہوئے بھاگ نکلنے کے حق میں بھی نہیں ہے۔ اس سے جُڑی ایک کہانی سنی ہے جس کے مطابق بدھ مت کی ”پین یان“ مکتبہ خیال کے پیرو ”تمینو“ (Tamino) نام کے ایک بڑے یوگی کا، زندگی کے نکتہ نظر کے بارے میں گہرا تبدل آیا۔

تمینو (Tamino) نے طویل عرصے تک بڑی ہمت، صبر اور پختگی سے، لگاتار خلوت نشینی اختیار کر کے ”سادھنا“ (ریاضت) میں یکسوئی سے مراقبہ کی مشق اور اُس کا کامل حصول کیا تھا۔ طریقہ انکاریت، معنی خود کی نفی اور انکار (self negation) کی راہ سے ذہن (من، mind) کو باطن میں محو کر کے وہ آگہی (گیان) کی اس ساتویں سطح تک پہنچ گئے تھے، جہاں نہ یہ دُنیا رہتی ہے اور نہ دُنیا کا سایہ۔ شعور کی اس حالت میں قائم رہ کر، جس میں نام اور صورت کی

دُنیا بالکل معدوم ہو جاتی ہے، وہ ہمیشہ اُسی عظیم بے آواز سُکون کے ذریعے میں ہی زندگی کے معنی و مفہوم کو محسوس کرتے تھے اور تنہا ایک جنگل میں ایک بودھ مندر میں رہتے تھے اور اس طرح دن گزار رہے تھے۔

ایک دن ایک عجیب واقعہ درپیش آیا۔ وہ مندر سے کچھ دُور جنگل میں ایک جگہ پر مُراقبے کی بیٹھک کے لئے جا کر بیٹھے ہی تھے کہ وہاں سے ایک مُسافر نکلا۔ ادھر تمینو اپنے مُراقبے میں اندروں رُخ ہو کر، دُنیا سے الگ عدم کے لاصُورت ادراک میں مُحو ہو گئے اور ادھر کچھ لٹیروں نے اُس مُسافر کو گھیر لیا۔ مُسافر نے تمینو کو بار بار مدد کے لئے پُکارا، لیکن وہ تو اس دُنیا میں تھے ہی نہیں (یعنی ادراکِ عدم کی کیفیت میں تھے)۔ لٹیروں نے مُسافر کو لوٹا، پیٹا، زخمی کیا اور مرا سمجھ کر وہیں چھوڑ کر چلے گئے۔ نہایت زخمی، اُٹھنے کے ناقابل وہ مُسافر اُس دردناک پُر خطر حالت میں پڑا تمینو کو مدد کے لیے پُکارتا پُکارتا بے ہوش ہو گیا۔ جب ”تمینو“ (Tamino) کا مُراقبہ ٹوٹا تو وہ اپنے جسمانی اور ذہنی ادراک میں دوبارہ لوٹے، اُنہوں نے اپنی آنکھیں کھولیں اور تب بے ہوشی کی حالت میں پڑے ہوئے اُس مُسافر کو دیکھا۔ یہ منظر دیکھ کر وہ نہایت بے چین ہو گئے اور سنبھل کر اُٹھے اور مُسافر کے پاس پہنچے۔ دیکھا۔۔۔ اُس کے جسم میں ابھی جان تھی، نبض چلتی تھی۔ اُنہوں نے پانی لا کر اُس کے مُنہ میں ڈالا اور اُس کے زخموں پر پتی کی لیکن تب تک اُس کا بہت خُون بہہ چُکا تھا۔ کچھ لمحوں کے بعد اُس نے آنکھیں کھولیں اور بھیگی آنکھوں سے تمینو کی طرف دیکھا اور بڑی مُشکل سے درود بھری آواز میں کہا، ”اس وقت آنے سے اور یہ سب کچھ کرنے سے کیا فائدہ،

جب میں آپ کو مدد کے لیے پُکارتا رہا، تب تو _____!“ اور اتنا کہتے کہتے ہی اُس کی جان جسم کو چھوڑ گئی۔ تمینو کا اندروں پریشان ہوا اُٹھا۔ اُن کا تمام اندرونی سُکون جسے اُنہوں نے اتنی مشکل سے، ذہنی و اخلاقی ضبط سے خلوت نشیں رہ کر، غیر متزلزل ریاضت اور انتھک مراقبے سے ایک مُدت کے بعد حاصل کیا تھا، ایک لمحے میں ہی اُڑ گیا۔ بڑے بے سُکون اور بے قرار دل سے وہ آہستہ آہستہ مندر تک آئے اور بھگوان بدھ کی مورت کے سامنے بیٹھ گئے۔ اس واقع نے اُن کے ذہن میں شک و شبہ پیدا کر دیا۔ جس نے اُن کے سُکون کو متزلزل کر دیا جس سے وہ برسوں لطف اُٹھا رہے تھے۔ وہ اس شک و شبہ کا حل براہ راست بھگوان بدھ ہی سے چاہتے تھے۔ تمینو کی سچی تمنا اور عاجزی کو دیکھ کر بھگوان بدھ مورتی سے روبرو ظاہر ہو گئے۔ اُس کے بعد تمینو اور اُن کے درمیان میں مندرجہ ذیل بات چیت ہوئی۔

تمینو : بھگوان! کیا آپ کی فہمائش سچی تھی؟

بھگوان بدھ : سچی بھی اور جھوٹ بھی۔

تمینو : اس میں سچ کیا تھا؟

بھگوان بدھ : ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion)

تمینو : اور اس میں جھوٹ کیا تھا؟

بھگوان بدھ : زندگی کی جدوجہد سے بچ کر بھاگ نکلنے (گریز کرنے) کا رویہ۔

اس کہانی کے خیال کے لحاظ سے دو بڑے مطلب ہو سکتے ہیں۔ پہلا تو

یہ کہ ”ادھیاتم“ (رُوح و خدا سے متعلق غور و خوض) کی بلند ترین حالت کے

حُصُول کے لیے دُنیا چھوڑ کر جنگل میں رہنا ضروری شرط نہیں ہے، لیکن سبھی فانی اشیاء، حالتوں اور رشتوں کے تئیں بے لاگ ہونا نہایت ضروری شرط ہے۔ دوسرا مطلب یہ ہے کہ اگر کوئی بھی واقع مشاقِ رُوحانی (ریاضتی) کے دل میں رحم کی لرزش سے ہل چل اور بے قراری پیدا کرتا ہے تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ ابھی بھی ریاضتی میں سُبکِ صورت سے عُمدهِ صفت انا ("ساتوک اہنکار") بنی ہوئی ہے۔ لیکن یہاں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عُمدهِ صفت انا کی پیدائش رحم و کرم وغیرہ، اچھی صفاتِ عظیم صداقت کے حُصُول سے پہلے تو راستے میں ہلکی اور نازک روکاؤ بن کر سامنے آسکتے ہیں لیکن خُدا سے متعلق مُشاہدے میں استقرار کے بعد عُمدهِ صفت نُو رانی دولت، جیسے رحم و کرم، مُعافی وغیرہ سے وابستہ ہونا آگہی رس میں سرایت کئے ہوئے (گیان کو پہنچے ہوئے) عظیم ہستیوں کی بنا کسی سعی کے اُن کی فطرت ہو جاتا ہے۔

مطلب یہ ہے کہ "ویراگیہ" (بے لاگی، dispassion) زندگی کی جنگ سے گریز کرنا نہیں سکھاتا۔ سچ تو یہ ہے کہ اس طرح کا زاویہ نگاہ بے لاگی کے سچے خیال کے مُخالف ہے۔ اس کے معنی ایمانداری سے کئے جارہے اپنے پیشے یا فریضے کو چھوڑ دینا نہیں ہے۔ "ویراگیہ" کے اصلی معنی ہیں بے لاگی جس کا مقصد خُدا کے قدموں میں بختِ اُلفت و عشق یا روحِ خود کا شعور (Self-Realisation) اور اُس عظیم خُدا کا حُصُول ہی ہے۔

دُنیا اور اُس کی اشیاء اور حالتوں کے پیچھے دوڑنا سو فی صد رُوحانی گراؤٹ کی ہی علامت ہے، لیکن ساتھ ہی ساتھ اُس سب کا جو کچھ بھی آپ کے

پاس ہے یا جو بنا خواہش خدا کی مہر سے آپ کو حاصل ہوتا ہے، عدم امتیاز سے اُسے ترک کر دینا بھی ناختمہ خیالی سے پیدا بھول سے کم نہیں ہے۔

اگر آپ کے پاس خورد و نوش کے لئے واجب ذریعہ نہیں ہے، اگر آپ میں خدا کے تئیں با تعظیم بے انتہا گہرا اور مکمل یقین نہیں ہے یا اگر آپ کے پاس روحانی طاقت اور اپنے آپ پر یقین نہیں ہے تو آپ ”ویراگیہ“ (بے لاگی، dispassion) کے نام کا سہارا لے کر فرائض کو ترک کر دینے کا خیال ذہن میں مت لائیے۔ ایسی بے یقین ذہنی حالت کی موجودگی میں ساڈھوکا بھیس اور سچ دھج لے کر آپ صحیح سمت میں اور صحیح خیال سے اپنی روحانی مشق و ریاضت نہ کر پائیں گے۔ یہ آپ کو دوسروں کا دستِ نگر بنادے گا اور رہائش کی جگہ کے علاوہ اپنی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے صرف دو دو ٹیوں کے لیے در در دوڑنا بھی پڑے گا۔

”ویراگیہ“ (بے لاگی) جسم کو زندگی اختیار کرنے کے قابل بنائے رکھنے اور اُس کی کم سے کم ضرورتوں کی تکمیل کے لئے عمل پیرا ہونے کے خلاف نہیں ہے۔ یہ بے ہوس و بے لاگ عمل (”نشکا م کرم“، self-less action) اور خدمت کرنے کے خلاف بھی نہیں ہے۔ لیکن ان ذرائع کو آخری مقصد حصولِ خدا کا درجہ یا مقام نہیں دینا ہوتا۔ وہ صدر مقصد (حصولِ خدا) تو کسی وقت اور کسی جگہ پر بھی نظروں سے اوجھل نہیں ہونا چاہیے۔

بے لاگی (ویراگیہ) صرف فلسفیانہ بے اعتنائی بھی نہیں ہے۔ یہ ”میں پن“، ”میرے اور مجھے“ کے خیال کے مکمل ترک کا اظہار کرتی ہے۔ جن

ذرائع سے بے لاگی کے احساس کو مضبوط اور شگفتہ کیا جاسکتا ہے اُن میں سے اہم یہ ہیں۔

(ا) سبھی دُنیاوی اشیاء اور حالتوں کے لمحاتی اور عارضی پن پر لگا تار غور و خوض۔

(ب) بے لاگی کو پہنچی ہوئی عظیم ہستیوں کی صحبت اور قربت۔

(ج) بے تعلق رُوح کی فطرت پر غور و خوض۔

(د) عظیم حُدا اللہ تعالیٰ (پربرہم، Par-brahman) کے الہی جمال

وجلال کی ہمیشہ توصیف کرنا جو سبھی جھوٹے رشتوں سے پرے ہم سب کا بے غرض حُجُب ہے۔

(ڈ) ایسی کتابوں (صحیفوں) کا ہمیشہ مطالعہ اور اُن پر غور و خوض جس سے ذہن میں بے لاگی کے خیال بیدار ہوں۔

دُنیا میں اکیلے ہی ہم آتے ہیں اور اکیلے ہی یہاں سے چلے جاتے

ہیں۔ تب پھر دُنیا میں کس کو اپنا سچا ساتھی، دوست یا رشتہ دار مانا جائے؟

گرو نانک دیو اور ”نارائن سوامی“ کے مندرجہ ذیل بول اس بات کو مزید روشن کرتے ہیں۔

تیرا تو کوئی ہے نہیں مات پتا سُت نار

کہو نانک بن ہری بھجن سُننے جیوں سنسار

دھن جو بن یوں جائے گا، جاں و دھی اڑھت کپور

نارائن گو بند بھج، کیوں چاٹے جگ دھول

ساتھ نہ چالے بن بھجن پکھیا سگلی چھار
ہری ہری نام کماونا، نانک اہے دھن سار
نارائین سنسار میں بھوپتی بھئے انیک
میں، میری کرتے گئے، لے نہ گئے ترن ایک

“तेरा तो कोई है नहीं मात पिता सुत नार ।

कहो नानक बिन हरि भजन सुपने ज्यों संसार॥

धन जोबन यूं जायेगा, जां विधि उड़त कपूर।

नारायण गोबिन्द भज, क्यों चाटे जग धूर॥

साथ न चाले बिन भजन बिख्या सकली छार।

हरि हरि नाम कमावना नानक एह धन सार॥

नारायण संसार में भूपति भये अनेक।

मैं-मेरी करते गये, ले न गये तृण एक॥”

مطلب۔

ماں، باپ، بیٹا اور بڑی — کوئی بھی تمہارا نہیں ہے۔ گورونانک کہتے ہیں کہ یادِ خدا سے عاری دنیا محض ایک خواب ہے۔ تمہاری دولت اور جوانی تمہیں ایسے ہی چھوڑ دیں گی، جیسے کافور اڑ جاتا ہے۔ نارائین نصیحت کرتے ہیں کہ ”اے انسان — غلیظ دنیاوی مسرتوں کے پیچھے دوڑنے کی بجائے خدا کو ہمیشہ ذہن میں رکھ۔ اور اس کے نام کا ورد کر۔ گورونانک کہتے ہیں کہ موت کے بعد کچھ بھی یا کوئی بھی تمہارا ساتھ نہیں دیتا۔ اس لئے فریبِ وہ دنیا ویت کو ترک کر۔ خدا کا نام یاد رکھ کیونکہ ایک وہی تمہارا اصل اثاثہ ہے۔ بیٹ سے بادشاہ اور جاگیر دار ہوئے اور اس دنیا سے رخصت ہو گئے بیشک آخر دم تک دنیاوی اشیاء سے منسلک رہے۔ نارائن کہتے ہیں افسوس وہ اپنے ساتھ گھاس کا ایک تنکہ تک بھی نہ لے جاسکے۔

لگاؤ (تعلق، attachment) کی قبر کے اوپر ہی روحانی تجویز و تدبیر کی نورانی عمارت کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ راگ (لاگ لگاؤ) کی موت سے ہی ”ویراگیہ“

(بے لاگی، dispassion) کا جنم ہوتا ہے اور بے لاگی کے ذریعہ خدا کے تئیں اُلفت و عشق پیدا ہوتا ہے اور اُس کی حفاظت ہوتی ہے یا نجات دہندہ رُوحانی آگہی میں مضبوط ارادت ہو پاتی ہے۔ ”ویراگیہ“ (بے لاگی، Dispassion) صورت و حالت کا ایک کمیاب تغیر ہے اور سب طرح سے ہی فلاحی ہے۔

”कस्य सुखं न करोति विरागः।“

”ویراگیہ“ (بے لاگی، Dispassion) میں بھلا کس کو سکھ نہیں ملتا؟

ضبطِ نفس

Self Control

ضبطِ نفس اور اختیارِ نفس اصل میں ایک ہی شے ہے۔ انسانِ جسم، حواس، جان، ذہن، عقل، اندرونی ذات و جوہر اور روح کی آویزش ہے۔ روح کی صورت میں یہ ذاتِ خدا ہی ہے جو اس جسم کے اندر بیٹھ کر فطرتِ جسم کے ان سبھی اعضا کو قوت دینے والی، پرورش کرنے والی اور اس پر حکومت کرنے والی ہے۔

”उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः।“

परमात्मेति चाप्युक्तो देहोऽस्मिन्पुरुषः परः॥” گیتا ۹۳.۲۲

”اس جسم میں سکونت پذیر روح دراصل الٰہی روح ہی ہے۔ جس کے متعلق کہا گیا ہے کہ وہ شاہد، حقیقی مُرشد، حادی، مُجَلِّ کو زندگی دہ، مُشاہدہ گن (the experiencer)، عارف، رَبِّ اعلیٰ، دائم و مُطلق بھی ہے۔“

ضبطِ نفس سے مُراد ہے، جسم اور اُس کے افعال پر مکمل ضبط۔

اعضائے علم و فعل (“گیان اور کرم اندریاں”) اور قوتِ حیات (پران) کی

تمام حرکات و اعمال پر مکمل ضبط ہو، اور اندروں (من) و عقل اور اُن سے متعلق کل نفسی کوششوں پر بھی مکمل ضبط ہو۔ یہ بیشک نہایت بلند کیفیت ہے، جس کے حصول کیلئے طویل مدت کی سخت محنت اور انضباط کی ضرورت ہے۔ ارتقا (evolution) کے معنی ہوتے ہیں قدرت (Prakriti) میں مبتلا رُوح کی حقیقی صورت اور اُس کی بنیادی قوتوں کا سلسلہ وار طُوع اور اِظہار۔ اور اگر یہ سچ ہے (جو مکمل طور پر سچ ہے) کہ اندروں میں مُتَوَرُّوُح ("اندرونی پُرش"، the intrinsic "Purusha") ہی قدرت کا وسیلہ، اُسے پناہ دینے والی، اور اُس کی مالک ہے تو یہ قبول کرنا ہی ہوگا کہ سلسلہ ارتقا کی کسی سطح پر یا کسی نکتہ پر نمونہ خیز جانِ زیست کے لئے مکمل ذاتی اختیار حاصل کرنا نہ صرف ایک زندہ حقیقت ہی ہوگی بلکہ ایک قدرتی اور بے ساختہ عمل پیرائی بھی بن جائے گی۔

رُوحانی ارتقا جیسے صاف و شفاف موضوع کے تفصیلی بیان کے لیے یہ مقام مناسب نہیں ہے۔ یہاں ہم محدود درہ کر کہیں گے کہ ذاتی ضبط کا مطلب ہے جسم، اعضاءِ علم و فعل اور اندروں پر وہ قابلِ پسند ضبط جس کے ذریعہ خدا کے ساتھ بالکل وصل اور اُس میں محو ہونے کی راہ آسان اور سہل ہو جاتی ہے۔

گیتا کے ایک شلوک میں جو تھوڑے تبدیل کے ساتھ کھُ اُنشد میں بھی آیا ہے، کہا گیا ہے:

“इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः।

मनसस्तु पर बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः॥” (गीता 3.42)

معنی، مادی شے سے حواس برتر ہیں۔ حواس سے ذہن (من، mind) برتر ہے ذہن سے عقل برتر ہے اور عقل سے بھی برتر اور عظیم وہ اصلی قطعی رُوح ہے۔“

اس شلوک کا مطلب صاف کرنے کے لئے کُھ اُپنشد کے مُصنّف رشی نے ایک دوسری جگہ پر ایک مثال کا تصور کیا ہے۔ جس میں جسم کو رتھ سے تشبیہ دی گئی ہے۔ حواس گھوڑے مانے گئے ہیں، جو اس رتھ کو کھینچتے ہیں۔ ذہن (من، mind) کو لگام، عقل کو رتھ وان اور جاندار رُوح کو اُن سب کا مالک مانا گیا ہے۔ سفر تبھی محفوظ و آرام دہ رہتا ہے اور جلدی طے ہوتا ہے اگر رتھ ہر طرح سے معیاری ہے، گھوڑے طاقت ور، جوان اور کافی مطیع ہوں۔ لگام ایسی عمدہ ہو جو گھوڑوں کو قابو میں رکھ سکے، رتھ وان نہایت مشاق چلانے والا ہو جو راستے سے مُتعارف ہو اور سہی راستے پر دوڑاتے وقت گھوڑوں کو قابو میں رکھ سکتا ہو اور سب سے بالا بات، رتھ میں بیٹھا مالک ہمیشہ ہوشیار و بیدار اور چالک پر حکمرانی کرنے میں جاہ و جلال کے ساتھ طاقت وری کا مالک ہو تاکہ چالک حکم عدولی کرنے والا نہ بن جائے یا وہ اپنے مالک کے دُشمنوں کے ساتھ مل کر کوئی سازش نہ کرے اور مالک کو کوئی نقصان نہ پہنچائے۔

دوسری طرف اگر گاڑی دُرست حالت میں نہیں ہے، اگر گھوڑے بوڑھے ہیں، یا طاقت ور لیکن غیر مطیع ہیں، اگر لگام خراب اور کمزور ہے، اگر رتھ وان نالائق، لا پروا، خُفّہ سا اور نشیئی ہے اور اگر مالک کمزور اور ناقابلِ حکمران ہے تو سفر میں کئی رُکاوٹیں پیش آسکتی ہیں اور سفر کافی خوفناک ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ بالکل ناکامیاب بھی ہو سکتا ہے۔

مندرجہ بالا تشبیہ میں جسم، من (ذہن - mind)، عقل اور جاندار رُوح (جیو آتما) میں جس آپسی تعلق کا ذکر کیا گیا ہے، اُس کا بیان کھُ اُپنشد کے مندرجہ ذیل شلوکوں میں ہے _____

“आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।

बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ।

आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः॥” (कठोप० १.३.३, ४)

رُوح ذات کو ایک ایسا مسافر سمجھنا چاہیے، جو جسم نامی رتھ کا مالک ہے، تعقل کو رتھ کا کوچ وان اور من (ذہن، mind) کو رتھ کے گھوڑوں کی لگام تصور کرنا چاہیے۔ اور جنہیں خُدا نے شعور و تمیز و امتیاز عطا کیا ہے وہ حواس کو رتھ کے گھوڑوں سے تشبیہ دیتے ہیں، حواس سے نچڑی مادی اشیا کو اُن راستوں سے تشبیہ دیتے ہیں جن پر گھوڑوے داڑتے ہیں۔ وہ رُوح کو جسے جسم، حواس اور من سے identify کیا جاتا ہے اُسے اعمال کے حاصل (پھل) کا شاہد (experiencer) مانتے ہیں۔

اب ہم تشبیہ سے مشبہ کی طرف آتے ہوئے دیکھتے ہیں کہ یہ دُنیا اپنا سچا گھر نہیں ہے۔ جنم جنم سے اپنے عظیم پدر خُدا سے بچھڑا ہوا جاندار (جیو، the individual soul) اِس دُنیا صورت جنگل میں بھٹکتا پھر رہا ہے۔ اِس دُنیا صورت جنگل کے خوف، بھوک پیاس، بیماری و درد، ہوس و شہوت، غصہ، لاگ لگاؤ، ضعیفی وغیرہ خونخوار جانوروں کے باعث خوفزدہ اور پریشان جاندار کو خُدا نے مہربانی کر کے یہ انسانی جسم صورت رتھ اور اِس کے ساتھ ساتھ حواس، من (ذہن: mind) اور عقل صورت ذریعہ عطا کیا ہے تاکہ وہ اپنے عظیم پدر، خُدا صورت سچے گھر کو پہنچ سکے۔ اِس نُو رانی زیارت کے سفر کی زیادہ تر مسافت تو جسم

من، عقل اور حواس کے ذریعہ ہی طے کرنی ہوتی ہے، اگرچہ مکمل سفر طے کرنے میں یہ ذرائع ساتھ نہیں دیتے۔ اگر یہ ذرائع مکمل طور پر نشوونما پائے ہوئے اور مطیع ہوں تو انسان کے لئے اپنے عظیم نورانی مقصد تک پہنچنا آسان تر ہو جاتا ہے۔ اس طرح جسم، حواس اور من (mind، ذہن) کا ضبط اور عقل کی بلند تر جانکاری روحانی مشق و ریاضت کے لازمی جز بن جاتے ہیں۔

“यस्त्वविज्ञानवान् भवत्ययुक्तेन मनसा सदा।
 तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः॥
 यस्तु विज्ञानवान् भवति युक्तेन मनसा सदा।
 तस्य इन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः॥
 यस्त्वविज्ञानवान् भवत्यमनस्कः सदाशुचिः।
 न स तत्पदमाप्नोति संसारं चाधिगच्छति॥
 यस्तु विज्ञानवान् भवति समनस्कः सदा शुचिः।
 स तु तत्पदमाप्नोति यस्मात् भूयो न जायते॥
 विज्ञानसारथिर्यस्तु मनः प्रग्रहवान् नरः।
 सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद् विष्णोः परमं पदम्॥

(कठोप० 1.3-5,6,7,8,9)

ایسا تعقل (intellect) جس کے حواس ہمیشہ غیر انضباطی من (ذہن، mind) کی صحبت میں رہتے ہیں، شعور تمیز و امتیاز سے عاری ہو جاتا ہے، بالکل اُن بے لگام گھوڑوں کی طرح جو تھ وان کے ضبط سے باہر ہو جاتے ہیں۔ مایوئے ایسے شخص کے جس کا من (ذہن، mind) اور حواس پر مکمل ہو اور جسے خدا نے شعور تمیز و امتیاز سے نوازا ہو۔ (کھ

اُپنشد 1.3-5,6,7,8,9)

یہ کہنا حقیقت ہی ہے کہ من (mind، ذہن) بندش کا سبب ہے اور

ساتھ ہی نجات کا بھی _____

”मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।“

صاف و پاک، ترقی پذیر اور مطیع من نجات کا سبب بنتا ہے، جبکہ نفس پرور، غیر مطیع اور بے ضبط من بندش کا سبب بن جاتا ہے۔ _____ ٹھیک اُسی طرح جیسے گھڑ سوار آزاد ہوتا ہے اُس وقت، جب گھوڑا اُس کے مکمل اختیار میں رہ کر چلتا ہے اور غلام ہوتا ہے اُس وقت جب گھوڑا بے روک اور بے قابو ہو کر اتنی تیز رفتار سے دوڑ رہا ہو کہ اُس کے گھڑ سوار کے روکنے سے بھی نہ رکتا ہو۔

تو بھی یہ یاد رہے کہ ضبط نفس کا مقصد حواس کو دبانا اور انہیں مار دینا نہیں ہے، کیونکہ حواس کو خوفناک مالک لیکن مفید خدمت گار سمجھنا چاہیے۔

ضبط نفس جسم، حواس اور من کو اپنی خواہش کے مطابق اُن جسمانی، حواسی یا ذہنی افعال کے کرنے سے روکنے کی قابلیت کو ظاہر کرتا ہے، جن افعال کو ہمارا ضمیر یا بلند تر عقل کرنے کو منع کرتے ہیں اور جسم، حواس اور من کے ایسے افعال کو اپنی مرضی سے جاری رکھنے کی قابلیت کو بھی ظاہر کرتا ہے جو افعال شعورِ اندروں یا بلند تر عقل کے ذریعہ قبول کئے جاتے ہیں۔ اس طرح ضبط نفس سے آراستہ شخص وہ ہوتا ہے جو اپنی خواہش کے مطابق اپنے حواس اور اپنے من کو کسی بھی شے یا کیفیت سے ہٹا سکے اور اُس کو وہاں مقرر کر سکے جہاں ایسا کرنا وہ مناسب سمجھتا ہے۔

ضبط حواس اور ضبط ذہن ایک دوسرے کے تابع ہیں۔ ضبط ذہن کے ذریعہ ہی حواس کا مکمل ضبط ممکن ہے اور ضبط حواس سے ذہن (من، mind)

کو قابو میں رکھنے میں کافی مدد ملتی ہے، کیونکہ حواس کے ذریعہ ہی من اکثر باہر بھٹکا کرتا ہے۔ گیتا میں بھگوان کرشن ارجن سے کہتے ہیں —

“यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः।

इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः॥” (गीता ۲، ۶۰)

حواس جو فطرتی طور سے پُر آشوب ہیں، ایک دانشمند و انضباطی شخص کے من کو بھی، جو وابستگی سے آزاد نہیں، اپنی رُو میں بزور بہالے جاتے ہیں۔

“इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते।

तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नाविमिवाभ्रसि॥” (गीता 2.67)

اور من اور حواس جہاں مل جاتے ہیں وہاں عقل کو ویسے ہی اڑا لیتے ہیں، جیسے ہوا پانی میں کشتی کو اڑالے جاتی ہے۔ گیتا جی کے الفاظ میں۔

حواس اور من (mind، ذہن) سے پرے اُن سے زیادہ طاقت ور ہے عقل۔ وہ اگر وہمی اور شکلی نہ ہو، تمیز و امتیاز سے لیس ہو اور وقوف کے ذریعہ باشعور ہو، تو شعوری ترکیبوں کے ذریعے وہ حواس اور من کو قابو میں رکھ سکتی ہے۔ نفسانی خواہشوں کے تئیں لگاؤ کے خصائل ہی سے من میں گر ہیں ہوتی ہیں، جن کو کھولنا صحیح تمیز و امتیاز کے پنا ممکن نہیں ہوتا۔ عموماً دھاگے میں گر ہیں پڑ جائیں تو وہ بھی ترکیب و عقل کے بنا صرف طاقت کے استعمال سے نہیں کھلتیں، پھر من کی گرہوں کو کھولنے کے لئے تو روشن عقل کا ہونا ہمیشہ لازمی ہی ہے۔

جسم، حواس، من، عقل اور رُوح کے آپسی تعلقات کو جاننے اور اُن کو ”انوبھو“ (experience) کرنے میں اندروں رُخ ہو کر غور و خوض کرنے سے کافی مدد ملتی ہے۔ بار بار مشق کر کے اپنے سچے ”میں“ کے ساتھ اُسی کی صورت،

اُس سے ایک ہو جائیے اور جسم و حواس وغیرہ پر اپنی فتح کا اعلان کر دیجئے۔ آپ لاحدود روح ہیں۔ اپنی اصلی صورت کو پہچانئے اور ناک، کان، زبان وغیرہ حواس اور من کے غلام مت بنیئے۔ اُلٹی گنگا مت بہائیے۔ جاگئے اور دھارا کی رفتار کو موڑ دیجئے۔ بیقرار صفت اور فتنہ برپا کرنے والے من اور حواس کے خلاف عقل کی مدد سے مضبوطی سے ایمان کی جنگ چھیڑ دیجئے اور فتح حاصل کیجئے۔ ضبط نفس کے ذریعے ہی روزانہ زندگی میں سکون اور ساتھ ہی وہ عظیم دائمی سکون، جسے ٹھیک ٹھیک سمجھ پانا عقل کی پہنچ سے باہر کی بات ہے، حاصل ہو سکتا ہے اور تبھی آپ اُس سکون کو ہمیشہ کے لئے جان سکتے ہیں اور پہچان سکتے ہیں۔

بے غرض و بے نفس فعل اور خدمت

(نشکام کرم اور سیوا، God، Self-less work and service in the name of)

بے غرض و بے نفس فعل وہ کام یا خدمت ہے، جو قدرتی طور پر بنا کسی ذات، مت یا ذات پات کے فرق کو خیال میں رکھتے سب کے فائدے کے لئے کی جاتی ہے یا خدا کے ناطے یا اُس سے اُلفت کے لگاؤ کی خاطر ہی کی جاتی ہے۔ یہ روحانی مشق و ریاضت کے اُن اجزاء سے جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے یا جن کا ذکر آگے ہوگا، کم اہم جز نہیں ہے۔ پاکی و پاکیزگی، بے لاگی، تمیز و امتیاز اور مراقبہ وغیرہ سب اپنی اپنی جگہ نہایت ضروری ہیں، اور اسی طرح بے غرض اور بے نفس خدمت بھی اپنی جگہ پر بڑی ضروری ہے۔ اصل میں یہ سب عمدہ صفات، جو روح کے قیمتی زیور یا ایک طرح سے روحانی صفات ہیں، ایک دوسرے کے مخالف نہیں ہیں، بلکہ ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔

بے غرض خدمت میں انعام کی خواہش کے لئے کوئی جگہ نہیں ہوتی۔ ذرا بھر بھی نہیں، اور نہ ہی کسی کام کی صرف باہری صورت ہی اس کا فیصلہ کرنے کی توفیق رکھتی ہے۔ کسی کام کی باہری صورت نہیں بلکہ اُس کام کے پیچھے جو اندرونی تحریک و نیت ہوتی ہے، بس وہی قابلِ غور ہوتی ہے۔ کام کی باہری صورت اتنی چھوٹی ہو سکتی ہے، جیسے دھول جھاڑنا یا جھاڑو سے صفائی کرنا یا اتنی بڑی ہو سکتی ہے جیسے غیریوں کو مفت کھانا کھلانا یا تعلیم دینا۔ روحانی نکتہ نظر سے اس میں کوئی فرق نہیں پڑتا، کیونکہ کام کی باہری صورت یا اُس کا انعام اہم نہیں ہے۔ اللہ کے نام پر کی گئی بے غرض و بے نفس خدمت روحانی زندگی کو ویسے ہی نہال کرتی ہے جس طرح مراقبہ اور غور و خوض یا خدا کی حمد و ثنا اور اُس کی عبادت۔ حقیقت کی بات تو یہ ہے کہ بے غرض خدمت کافی حمد خدا اور غور و خوض کے بنا مرتب و مدون کی ہی نہیں کی جاسکتی کیونکہ اس کا انحصار اسی بات پر ہے۔ مراقبہ کی حالت میں رہ کر ہم دائم و قائم کی صفات کو اختیار کرتے ہیں اور اس حصول کے ذریعے ہم مقام و وقت کے مطابق عمدہ صفات کو بے غرض خدمت کی صورت میں لگانے کے قابل بنتے ہیں۔ لیکن خرچ اور آمدن میں توازن رہنا ضروری ہے۔ سنجیدہ مراقبہ اور غور و خوض کے بنا خدمت مکمل طور پر بے غرض نہیں بن پاتی کیونکہ سنجیدہ مراقبہ اور غور و خوض کے بغیر، پردے کے پیچھے انا چھپی رہتی ہے اور پھل کی صورت میں اپنی خدمت کے بدلے میں کسی نہ کسی شکل میں انعام حاصل کرنے کا خیال آ ہی جاتا ہے۔

خدا کے غور و خوض اور حمد و ثنا میں مجموعاً بد (پرستار) ہی نجات پا کر، مکمل

طور پر بے غرض و بے نفس خدمت گار بن سکتا ہے۔ اندروں رُخی کی لگاتار مشق کے ذریعہ وہ اس سچ کا گہرا مشاہدہ و تجربہ حاصل کر لیتا ہے کہ جو کچھ بھی اُس کے پاس ہے وہ سب جسم، من، عقل وغیرہ۔۔۔ اُس عظیم خُدائی و کائناتی قُوّت کے آلہ کار ہیں، جس کی یہ تمام دُنیا بازیچہ صُورت (کھیل کی طرح) فِطرتی اور آزاد فعل ہے۔ ایسا پرستار جو کائنات صُورت عظیم فِعل کو جاننے پہنچانے والا اور ساتھ ہی ساتھ اُس میں شامل کردار بھی ہے، خُدا کے ہاتھوں میں ایک باشعور و اختیاری آلہ بن جاتا ہے۔ سبھی حاصل قُوّتوں کو خُدا کے ناتے خدمت کے کام میں لگا کر بھی وہ ہمیشہ ماننا، محسوس کرتا اور کہتا ہے۔۔۔

“त्वया हृषिकेश हृदिस्थितेन यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि।”

”میرے دل میں نشہ اے خُداوند جس راہ سے آپ مجھے چلاتے ہو میں چلتا ہوں“

یہ خالی جذبات کی ہی بات نہیں ہے۔ انا سے بے غرض اور خُدا کے تئیں نُو دُسر دگی کی مُکمل حالت کو پہنچا ہوا بے غرض خدمت گزار صرف اسے ماننا یا جاننا ہی نہیں، بلکہ خُدا کی فِطرتی آگہی میں قائم ایسے پرستار کی زندگی کا یہ مرکزی یا اہم و اوّل جذبہ ہے۔ وہ صاف طور پر اور گہرائی سے آگاہ رہتا ہے کہ اُس کے جسم، من اور حواس کے ذریعہ جو بھی اندرونی یا باہری افعال ہوتے ہیں وہ سب خُدا کی ہستی، قُوّت، نور اور نشاطِ کُل (Absolute Bliss) سے ہی رواں ہوتے ہیں۔

خدمت کرنے پر جو اپنے اندر جھوٹی انا آجاتی ہے، اُس کو ہمیشہ خُدا کی ہمد و ثنا اور مُراقبہ و غور و خوض کے ذریعہ ہی جڑ سے اکھاڑا جاسکتا ہے۔ رُوحانی

سفر میں بے غرض خدمت کی معاونت مُراقبہ اور غور و خوض کرنے کی قابلیت کو بڑھاتی ہے۔ اور مُراقبہ اور حمدِ خُدا سے جُوی زندگی کو زیادہ دولت مند و طاقت ور بناتی ہے۔

خُدا کے ناطے خُدا کی خُوشی حاصل کرنے کے لئے کی گئی خدمت اصل میں پرستاری ہی ہوتی ہے، پرستش اور پرستاری کے علاوہ اور کچھ نہیں۔ اس طرح کی خدمت اصل میں گہری پرستاری ہوتی ہے جو فعل کی صورت میں باہر رواں ہوتی ہے۔ اصل میں وہ جذبہ پرستاری سے لبریز دل ہی ہوتا ہے جو اپنے آپ کو دماغ کے ذریعے قُوّتِ فعل کی صورت میں ظاہر کرتا ہے۔

کچھ لوگ بے غرض خدمت اور بے غرض فعل کو ریاضتی مشق کی آغازی صورت مان کر آگہی اور پرستاری کو اس سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ اُن کے عظیم مُعَلِّم مذہبی اور رُوح و خُدا کے علم سے وابستہ عالم بھی رُوح و خُدا سے مُتعلّق اپنے ہی فلسفہ کے تصورات میں اتنے اُلجھے ہوئے پائے جاتے ہیں کہ وہ ایک دُوسرے پر شدید طنزیہ اعتراض کر کے ایک دُوسرے کو نیچا دکھانے میں لگے رہتے ہیں۔ وہ اپنی خود ستائشی آگہی کی نمائش کے ذریعے اپنے نکتہ نظر کو ہی عظیم بتاتے ہیں۔ اور دُوسرے کے مت کی تنقید کرنے میں کوشاں رہتے ہیں۔ یہ سب نظر کی محدودیت اور تنگ نظری کی علامت ہے۔ پرستاری، آگہی اور نشاطِ خُدا کے لیے کی جانے والی بے غرض اور بے نفس خدمت کی راہیں۔ یہ بھی خُدا کی جُستجو میں یکساں صورت سے قاعدے کے مطابق، اہل اور مُفید ہیں۔ اُن میں کون سا ذریعہ برتر ہے اور کون سا کم تر درجے کا یا کون سا

ذریعہ بلا واسطہ ہے اور کون سا بالواسطہ، یہ اہم نہیں ہے۔ یہ مسئلہ بھی کہ اُن میں کون سا ذریعہ زیادہ مشکل ہے اور کون سا زیادہ آسان، حل ہو جاتا ہے، جب ہم جان لیتے ہیں کہ اپنی الگ الگ جسمانی اور نفسیاتی ساخت (psycho-physical constitutions) کے سبب الگ الگ مقدور اور قابلیتیں رکھنے والے اشخاص اس کائنات کے خدائی منصوبے میں آپسی نسبت و مقابلے میں الگ الگ مقاموں پر کھڑے ہیں۔ جہاں سے اُنہیں خدا کی طرف چلنا اور پہنچنا ہے۔

بے غرض و بے نفس خدمت، ایک طرح سے عظیم خدا کے اس کائنات میں محیطِ کل ہونے کے علم کا عملاً اعتراف ہے۔ عظیم خدا، جو ایک ہی ساتھ کائنات میں بھی ہے اور کائنات سے ماورا بھی، کا کشف (”انوبھو“، experience) صرف مقام و وقت سے ماورا بے صفت روح (زرگن آتما) میں ہی نہیں کرنا ہوتا بلکہ تمام کائنات کی وسعت کے اندر بھی کرنا ہوتا ہے۔

”ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्याम् जगत्”
 ”خدا تمام کائنات میں محیطِ کل ہے، اس مکاشفے کے بنا، روحانی کھول مکمل نہیں مانا جاسکتا۔“ (اشا اُپنشد)

فانی۔ غیر فانی، قدرت۔ روح جہاں (Purusha-Prakriti)، باصفت۔
 بے صفت، متحرک۔ غیر متحرک وغیرہ کے احساس و خیال میں پروے ہوئے اور اُن سے ماورا خدائی رُتبے کے محیطِ کل اور مکمل مُشاہدے کے ذریعے ہی پرستاری، آگہی اور بے غرض خدمت میں ٹھیک ٹھیک میل ہوتا ہے۔
 ایک بات اور بھی ہے، محض اکیلے بے نظیر مراقبہ اور غور و خوض

(exclusive, one pointed contemplation) کی راہ میں اس بات کا بھی اندیشہ
 وشبہ ہے کہ روح کی غیر مستعمل قوتیں، خاص کر ذی رُوح انسان کی ایسی قوتیں
 ضائع نہ ہو جائیں۔ کیوں نہ ذی رُوح شخص کی تمام قوتوں (خاص طور پر قوت
 فعل) کو بھی مُقَطَّر کیا جائے اور ذاتی ارتقا اور ذاتی کشف (انوبھو، experience)
 کی جانب میں اُنکا اچھا استعمال کیا جائے؟ اور یہ کام نہایت مفید طور پر مراقبہ
 اور غور و خوض کے ساتھ ساتھ بے غرض فعل اور خدمت کے ذریعہ ہی مرتب
 و مُدوّن کیا جاسکتا ہے۔

بہر حال یہ ہمیشہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ کام رُوح کی خاموش تحریک سے
 جاری ہونا چاہیے، خواہش اور آرزو کے بیچ سے نہیں۔ یہ کام زیادہ سے زیادہ بے
 غرض، بے لاگ، بے انا اور ”میں اور میرا“ کی گرفت سے ہمیشہ مبرا ہونا
 چاہیے۔ اس بات میں ہمیشہ ہوشیار رہنا ہوگا کہ وہ کام وقت سے ماوراء رُوح کے
 اندرونی نورِ آگہی اور مسرت کو غائب ہی نہ کر دے۔ مختصر اُیہ کہ کام کر کے ضرور
 مگر اتنا زیادہ بھی نہیں اور اس طرح سے بھی نہیں کہ وہ آپ کو تھکا کر کمزور کر دے
 اور آپ کی رُوح کے اندرونی نور، آگہی و مسرت کو ہی غائب کر دے۔

جو بھی کام کریں، اُس کے مکمل ہونے یا نامکمل ہونے کا اور اُس
 کا پھل ملے گا یا نہیں اس بات کا خیال نہ کر کے اُس کام کو صرف خدا کے تئیں
 ، خدا کی خوشی حاصل کرنے کے لئے ہی کریں۔ گیتا کے الفاظ میں

”योगस्थ: कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय।

सिद्धयसिद्धयो: समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥” (गीتا ۲.۴۷)

یوگ میں قائم، اے ارجن، تمام لگاؤ کو ترک کرتے ہوئے، فتح و شکست میں یکساں خیال رہتے ہوئے، تمام افعال کر، تکمیل و بے تکمیلی میں ذہن کو یکساں رکھتے ہوئے، اعمال کے پھل کے خیال کو ترک کرتے ہوئے فعل کر، یہی یوگ ہے۔ (گیتا-2.48)

“यत् करोषि यदश्नासि यद् जुहोषि ददासि यत्।

यत् तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥” (गीता ۴.۲۹)

ارجن، جو بھی تم کرو، جو بھی تم کھاؤ، مقدس آگ کو جو بھی تم نذر کرو، جو بھی تم خیرات کے طور پر دوسروں کو دو، کفارے کے طور پر جو بھی تم کرو، اس سب کو مجھے سوچ دو۔ (گیتا 9-27)

ہمیشہ بے غرضی کے احساس سے خدمت کیجئے، اپنی توفیق کے مطابق بیماروں، غریبوں، اُپاہتوں اور ضرورت مندوں کی دولت، خوراک، کپڑے اور تعلیم کے دان کے ذریعے خدمت کیجئے۔ خدا آپ کے پاس بیمار، پریشان اور غریب دکھی کے بھیس میں آتا ہے۔ اُن کی طرف خیال کیجئے۔

ما بعد الطبیعیاتی غور و فکر

(“متافزیکل ٹینکنگ،” Metaphysical Thinking)

بنیادی عنصر پر غور و فکر کا کام، کائنات اور خدا کی بنیادی قدرت کا عقل کے ذریعے تحقیق کرنا ہے۔ یہ تحقیق لازماً غور و فکر پر زیادہ منحصر ہوگی اور تجرباتی کم ہوگی، کیونکہ اس کا تعلق اور برتاؤ اُن عناصر کے ساتھ رہتا ہے جو باہری صورت کے پیچھے پوشیدہ ہیں اور جو حواس کی پہنچ کے پرے ہیں، جن کو حواس کے ذریعے جاننا ممکن نہیں ہے۔

اس کائنات کی قدرت اور فطرت کیا ہے۔ اور اس کے قاعدے کیا

ہیں۔ مادہ (matter)، زندگی (life) اور ذہن (mind) کیا ہیں اور اُن کے آپسی رشتے کس طرح کے ہیں؟ کیا رُوح کی طرح کی بھی کوئی شے ہے؟ یہ زندگی کہاں سے آئی ہے اور اسے کہاں جانا ہے؟ کیا یہ دُنیا بے جان و بے شعور قدرت کے بے جان و بے شعور قاعدوں کے ذریعہ میکاکی طور پر جاری ہے؟ کیا واقعات اتفاق کی بُنیاد پر ہی واقع ہوتے ہیں۔ یا کوئی پوشیدہ فہیم شعور ہے جو نام اور صورت کے پردے کے پیچھے سے کائنات صورت کام کو مرتب و مدوّن کر رہا ہے؟ اس طرح کے تمام سوال بُنیادی عنصر پر غور و فکر کے میدان میں تحقیق کے سلسلے میں پیدا ہوتے ہیں۔

بدھ اور عیسیٰ مسیح جیسے انسانیت کے کئی فہمائشی ہوئے ہیں۔ جنہوں نے دائمی سکون اور روحانی آگہی کے حُصول (spiritual enlightenment) کے لئے بُنیادی عنصر پر غور و فکر کو فضول کہہ کر اُس کی ملامت کی ہے انہوں نے انسان کی رُوح کو جیسے دل ہی میں نصب ہوئی سمجھا۔ اس کے برخلاف شکر آچاریہ اور سُقراط (Socrates) جیسے فہمائشی بھی کافی تعداد میں اس دُنیا میں ہوئے ہیں، جنہوں نے انسان کی رُوح کو جیسے دماغ ہی میں نصب ہو ا مانا ہے، اور بُنیادی عنصر پر غور و فکر کے ذریعہ تحقیق کو ذاتی آگہی کے حُصول کا صرف سب سے معاون ذریعہ ہی نہیں بتایا بلکہ اُسے ہی واحد ذریعہ مان کر اُس کو اہمیت دی۔ اب سوال یہ اُٹھتا ہے کہ پیروی کس کی کی جائے۔ بُنیادی عنصر پر غور و فکر کی رُوحانی تحقیق کے نکتہ نظر سے کیا اہمیت ہے۔ کیا رُوحانی مشتاق و مُتَمَنّی (spiritual aspirant) کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ بُنیادی عنصر پر غور و فکر سے مُتعلق

قابلیت حاصل کرے؟۔

یہ تو واضح ہے کہ لامحدود خدا کو محدود عقل پر قُربان نہیں کیا جاسکتا، چاہے وہ (عقل) کتنی بھی زیرک اور بلند کیوں نہ ہو۔ جتنی بھی نازل و افشا مذہبی کتابیں (Revealed scriptures) اور آگاہ رُوحانی ماہر ہیں۔ وہ سبھی ایک آواز سے اعلان کرتے ہیں، کہ خدا کا مشاہدہ حواس اور ذہن کے ذریعہ نہیں کیا جاسکتا۔ روح یا عظیم خدا (پربرہم، Par-brahman) کا بلا واسطہ مشاہدہ ہمیشہ حواس اور ذہن کے بالا وہ ہی ہوتا ہے، کیوں کہ حواس اور ذہن عقل میں خدا کو کُلّی اور مکمل صورت میں جاننے کی توفیق نہیں ہے۔ اُپنشد وں میں کئی جگہ پر اس بیان کی توثیق و تصدیق ہے۔ یہاں ہم ”کینا اُپنشد“ سے پانچ شلوک پیش کریں گے۔

“यद्वाचानभ्युदितं येन वागभ्युद्यते।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते॥

यन्मनसा न मनुते येनाहुर्मनो मतम्।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते॥

यच्छक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि पश्यति।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते॥

यच्छ्रोत्रेण न शृणोति येन श्रोत्रमिदं श्रुतम्।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते॥

यत्प्राणेन न प्राणिति येन प्राणः प्रणीयते।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते॥”

مطلب___ 1 جو زبان کے ذریعے نہیں بتایا گیا، بلکہ جس کے ذریعے زبان بولی جاتی ہے، اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (برہم، Brahman) سمجھو۔ بولنے میں آنے والے جس عنصر کی لوگ عبادت کرتے ہیں وہ عظیم خُدا (برہم، Brahman) نہیں ہے۔

2 ذہن کے ذریعے جسے کوئی بھی نہیں جان سکتا، بلکہ جس کی قوت سے ذہن جانتا ہے اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (برہم، Brahman) سمجھو۔ ذہن کی آگہی میں آنے والے جس عنصر کی لوگ عبادت کرتے ہیں، وہ عظیم خُدا (برہم، Brahman) نہیں ہے۔

3 آنکھ کے ذریعے جس کو کوئی بھی نہیں دیکھ سکتا بلکہ آنکھ جس کی قوت سے دیکھتی ہے اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (برہم، Brahman) سمجھو۔ آنکھ کے دیکھنے میں آنے والے جس عنصر کی لوگ عبادت کرتے ہیں، وہ عظیم خُدا (برہم، Brahman) نہیں ہے۔

4 جس کو کان کے ذریعے کوئی نہیں سُن سکتا بلکہ جس کی قوت سے کان سُنتے ہیں اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (برہم، Brahman) سمجھو۔ کان کے سننے میں آنے والے جس عنصر کی لوگ عبادت کرتے ہیں وہ عظیم خُدا (برہم، Brahman) نہیں ہے۔

5 جو جان (حرارت عزیز، پران) کے ذریعے متحرک نہیں ہوتا بلکہ جس سے جان متحرک ہوتی ہے اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (برہم، Brahman) سمجھو۔ جان سے متحرک ہونے والے جس عنصر کی لوگ عبادت کرتے ہیں وہ عظیم خُدا (برہم، Brahman) نہیں ہے۔

(کینا، اُنپنڈ- 1.5, 6, 7, 8, 9)

اِس لیے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بُیادی عنصر پر غور و فکر کی قابلیت کوئی ایسی صفت نہیں ہے، جس کے پناہُصولِ خُدا کی ریاضت کامیاب نہ ہو سکتی ہو۔ رُوحانی مشاق و ریاضتی کی زندگی اگر کافی انضباطی ہے، اگر وہ روح و خُدا سے متعلق پہلے سے ہی مذہبی کتابوں کے زیادہ سُننے یا پڑھنے کے ذریعے قائم یقینوں اور اپنے تصوُروں میں ہٹایا نہیں ہے، اگر وہ اندر کی روح کے لطیف لمس اور اُس کی تُو رانی تحریکوں کے تئیں کافی طور پر قبولیت پذیر ہے، تب اِس بات میں ذرا بھی شک نہیں ہو سکتا کہ وہ اپنے دِل میں اور باہر سب جگہ موجُود خُدا کا بالکل

دیدار حاصل کر سکتا ہے، بھلے ہی وہ بُنیادی غُضُر پر غور و فکر سے متعلق عملاً ہمیشہ نا آشنا کیوں نہ ہو۔ پھر بھی یہ سچ ہے کہ انسان کے لئے اپنے آخری مقصد تک پہنچنا آسان ہوتا ہے اگر وہ صحیح راہ کے انتخاب میں اور اُس خدا کے مشاہدے میں جھوٹے اور کم مایہ یقینوں اور تصوّروں کی روکاؤٹوں میں نہیں پھنستا۔ اس لئے یقیناً بُنیادی غُضُر کی آگہی کا باقاعدہ مطالعہ مقصد کے حصول میں ہمیشہ مددگار ہی ہوتا ہے۔ ہاں، یہ ضروری ہے کہ رُوحانی مشاق و ریاضتی اُس میں اتنا محو نہ ہو جائے کہ رُوحانی ریاضت کے عملی پہلو کو ہی فراموش کر دے۔

یہ بات یاد رہنی چاہیے کہ مذہبی کتابوں کے سُننے یا پڑھنے کے ذریعے رُوحانی عناصر کی صرف مختلف اصطلاحیں جان لینا ہی سچی آگہی نہیں ہے۔ مذہبی کتابوں کے زیادہ مطالعے سے اکثر ہوتا یہی ہے کہ مُشاق کا لفظی علم کافی وسیع ہو جاتا ہے، لیکن صرف اتنے سے ہی مشاہدہ رُوح یا کسی بلند صادق مُکاشفہ کی جانب کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ رُوح و جان (جیو، individual-soul) عظیم خدا (برہم، Brahman) کرشماتی قُوت و قدرتِ الہی (مایا، illusion)، رب (ایشور، God)، نور و درخشانی (تییجس، Taijas)، دانش (پرگیہ، Pragyā)، تَحْم کا نِات (ہر نیہ گر بھ، "Hiranyagarbha")

(the unmanifested seed state of creation)، اور غیب (unmanifest God) وغیرہ الفاظ کی صرف اصطلاحوں کو ہی جان لینے پر اپنے آپ کو آگاہ (گیانی، Jnani) ماننا ہمیشہ اپنے آپ کو فریب دینا ہے۔ ایسے آگاہ کو ہی ”واچک گیانی“ (محض زبانی عالم) کا نام دیا جاتا ہے، جو مذہبی

اصطلاحوں میں خُدا کے بارے میں بہت بولتا ہے مگر رُوحانی مشاہدے اور مُکاشفے سے سراسر نا آشنا ہوتا ہے اور اُس میں سچا رُوحانی اشتیاق بھی زیادہ نہیں ہوتا۔

سوال یہ ہے کہ آپ کی تمنا کیا ہے، مطلب آپ سچ کی اصطلاح جاننے کے مُشاق ہیں یا سچ کے مُشاہدے اور مُکاشفے کے؟ کسی شے کے مشاہدے، مُکاشفے و حُصول میں اور اُس کی صرف علمی و عقلی جانکاری میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ اس لئے رُوحانی مُشاق و ریاضتی کو مکمل طور پر ہوشیار رہنا چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ وہ کہیں سوکھے بے رس عقلی علم کے وصل میں ہی محو ہو جائے اور عظیم خُدا کے فطرتی بلا واسطہ دیدار کی تمنا کو ہی کھو بیٹھے۔ صرف دلیل اور ردِّ دلیل کے ذریعے کیا جانے والا رُوح اور خُدا پر غور و خوض، آگاہِ عظیم اشخاص (گیانی، Jnani) کی نظر میں فضول کی ذہنی ورزش سے زیادہ اور کچھ نہیں ہوتا۔ اس لئے عظیم خُدا کے بلا واسطہ مشاہدے اور دیدار و حُصول کو مقصد میں رکھ کر رُوحانی مُشاق و ریاضتی کو بُنیادی عنصر پر غور فکر کے ساتھ ساتھ حمد اور جہاں تک بن سکے خدمت کا کام بھی کرنا چاہیے۔

پرستار اپنا دل تو خُدا کو بڑی خوشی سے سونپ دیتا ہے لیکن وہ اپنی عقل پیش کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔ علم کی راہ کا سہارا لینے والا اپنی عقل تو خُدا میں لگاتا ہے لیکن وہ اپنا دل سوچنے کو تیار نہیں ہوتا۔ زیادہ تعریف کے قابل تو یہ ہے کہ ہم خُدا کے تنہی مکمل طور پر صادق دل بنیں اور اپنے ”دل“ اور ”دماغ“ دونوں کو خُدا کے حُضور میں پیش کر دیں۔

حُصولِ خُدا کی خاطر حاصل شدہ احساس کی طاقت اور آگاہی کی طاقت

کا استعمال کرنا بلا شک عالی قدر بات ہے۔ لیکن اپنی قوتِ احساس، قوتِ آگہی اور قوتِ عمل، تینوں کا ہی مشترک صورت سے حصولِ خدا کے لئے عُمَدگی سے استعمال کرنا کیا عالی قدر بات نہیں ہے؟

”خود سپردگی“

(Self-surrender)

تمام رُوحانی سعی کا مقصد خدا کو مکمل صورت سے حاصل کرنا اور مکمل طور پر خدا کے ذریعے خدا کو حاصل ہونا، وقت کی قید سے مکمل طور پر آزاد ہونا اور اپنے آپ کو اُس بلند ترین کیفیت تک اُپر اُٹھالے جانا ہے، جہاں خالص لا محذور مسرت، ہمیشہ چمکتا و ملتا نور اور زندگی اور لا محذور قوتِ روح کو سرشار کئے رہتے ہیں اور جہاں تمام لاعلمی، دُکھ اور موت اور تاریکی ہمیشہ کے لئے نیست ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ ایک نہایت مشکل کام ہے، جو کسی بھی شخص سے بلا امداد، صرف اُس کی محدود ذاتی کوشش سے پورا نہیں کیا جاسکتا۔

کیرجی کے الفاظ میں:

”अनेक बन्धन से बांधया एक बिचारा जीव।

अपने बल छोटे नहीं, छोड़नहारा पीवा।।”

مطلب — ”بے چاری روح کتنی ہی قیدوں میں قید ہے۔ یہ محبوبِ خدا کی مدد کے بغیر صرف ذاتی کوشش سے آزاد نہیں ہو سکتی۔“

زیادہ تر، ذاتی کوشش از خود وقت کے تحت ایک عمل ہونے کے سبب، اپنی ہی طاقت سے ہمیں وقت کی قید سے نجات نہیں دلا سکتی۔ نتیجے کے طور پر

مکمل نجات کے حصول کے لئے یہ ایک لازمی ضرورت ہو جاتی ہے کہ خدا جو وقت سے پرے ہے، وقت میں مُقید میدانِ حیات میں دخل انداز ہو۔ لیکن وہ خدا بلا واسطہ اور نہایت ہی طبعی طور پر (directly & super-normally) تب تک دخل انداز نہیں ہوتا جب تک کہ شخص اُس کے تئیں بنا کسی شرط کے مکمل طور پر اپنی ذات کو سپرد نہیں کر دیتا (unconditional surrender)۔ اس لئے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لئے خود سپردگی نہایت ضروری ہے۔ یہی سبب ہے کہ ”پاتنجی راج یوگ“ میں، جو ذاتی کوشش کو ہی خاص طور پر بنیاد بنا کر چلتا ہے، خدا کے تئیں ذاتی سپردگی کو روحانی حصول کے لئے بنیادی اصول اور قاعدے کے تحت ہی مان لیا گیا ہے۔

خود سپردگی کا مطلب، جیسا کہ صاف ہی ہے، اُس سبھی کچھ کو، جو بھی ہمارے پاس ہے اور جو بھی ہم ہیں، سب سے عظیم و مکمل اور خالص آگاہ خدا کے تئیں بطور نذرانہ پیش کر دینا ہے۔ ہم اپنے آپ کو خدا کے ہاتھوں میں ویسے ہی سونپ دیں، جیسے سنگ مرمر کا ایک ٹکڑا کسی ماہر فن کار کے ہاتھوں میں ایک نہایت خوبصورت مورت بنانے کے لئے سونپ دیا جاتا ہے، تاکہ وہ عظیم فنکار خدا مناسب کانٹ چھانٹ اور تکمیل کر کے (by pruning & providing) ہم کو اس کائنات صورت اپنے کھیل میں استعمال کے لئے، اپنا منتخب آلہ بنا سکے اور آخر میں دوبار اپنی دائم صورت میں ملا لے۔ خود سپردگی ہم سے اس بات کی اُمید رکھتی ہے کہ ہم خدا پر مکمل یقین اور پورا بھروسہ رکھیں، یہاں تک کہ ہمیں ”وید کی رچا“ (Vedic hymn) کے مطابق نہایت خوشی سے یہ کہنے کی

جرات ہو سکے۔ ”اے، عظیم خدا! میں آپ پر ضرور بھروسہ کروں گا، بھلے ہی آپ مجھے قتل کیوں نہ کر دیں!“ لیکن خدا کے تئیں اتنا بلند درجہ کا اعتقاد اور اتنا مضبوط اُلفت آمیز سچا لگاؤ حاصل کرنا کوئی فطرتی آسان کام نہیں ہے اور خود سپردگی کا خیال اچانک، ایک دم یا ایک دو دن میں ہی تکمیل کو نہیں پہنچتا۔

خود سپردگی ایک طاقتور اور قوتِ محرکہ رکھنے والا (dynamic) عمل ہے۔ آہستہ آہستہ اور مضبوطی سے جیسے جیسے ہم روحانی مشاقی اور ریاضت میں ترقی کرنے لگتے ہیں، خود سپردگی کا احساس ہمارے اندر لگاتار اور زیادہ سے زیادہ شگفتہ ہونے لگتا ہے۔ اندرونی انکشافات جو ہم گہری اندرونی رُخی کے ذریعے حاصل کرتے ہیں اور باہری واقعات جن میں خدا ہماری مدد کے لئے آتے ہیں، ہم کو خدا کے تئیں اُلفت اور لگاؤ میں زیادہ اور زیادہ مضبوط بناتے چلے جاتے ہیں۔ لیکن ہوشیار رہئے گا، خود سپردگی کے نام کا بہانہ لے کر کچھ اشخاص روحانی مشق و ریاضت کے تئیں سیاہ مست (”تامسک“، tamasic) اور غفلتی بن جاتے ہیں۔ ”ہم خود کچھ نہیں کریں گے، خدا ہی ہمارے لئے (صرف دوسروں سے بھلائی کے سلسلے میں ہے) سبھی کچھ کریں“۔ اس طرح کارویہ حقیقی خود سپردگی کے احساس کے بالکل مخالف ہے۔ یہ دیکھ کر اصل میں دکھ ہوتا ہے کہ اس طرح کے روح و خدا کے علم سے وابستہ سیاہ مست (”تامسک“، tamsic)، ولذا نڈ پسند لوگ روحانی مشاقی و ریاضت کے تئیں تو خود سپردگی کے نام پر سُست بنے رہتے ہیں لیکن زیادہ سے زیادہ دولت مند بننے اور سیاسی، سماجی اور اقتصادی ترقی کرنے کے لئے بہت کوشش کرتے

چلے جاتے ہیں۔ مانو خدا جو انہیں نجات دینے میں مکمل باتوفیق ہے، انہیں ایسی عام دنیاوی اشیاء دینے کی طاقت نہ رکھتا ہو۔ یہ سب خدا کے تئیں سچے اُلفت آمیز لگاؤ اور سچی خود سپردگی کے احساس سے عاری ہونے کی علامت ہے۔ ایک سچے اُلفت آمیز لگاؤ اور سچی خود سپردگی کے تصور والا عابد شخص یہ کہے گا۔ ”میں اپنی انسانی عقل و فہم یا اپنی انسانی قوت کی بنیاد پر تو نہیں لیکن خدا کی طاقت کے بھروسے پر سب کچھ کر سکتا ہوں“ ایک سیدھا سادہ اور فرمانبردار لڑکا ادھر ادھر کوششیں کرتا ہے، لیکن اُس کے دل کی گہرائی میں ہمیشہ یہ خیال پوشیدہ رہتا ہے کہ اُس کی ماں بھی ہے جو ہر وقت اور ہر حالت میں اُس کی حفاظت کرنے کے لئے تیار ہے، ہر لمحہ اُس پر اپنی محبت کی نظر رکھے ہوئے ہے۔ اسی خیال سے خدا کے تئیں خود سپرد مشاق و ریاضتی بھی روحانی مشق و ریاضت کرتا ہے۔ وہ اپنی دنیاوی ذمے داریوں کو تو ضرور پورا کرتا ہے، دیگر برتاؤ اور کوششیں بھی کرتا ہے، لیکن وہ ان سب کے لئے مکمل طور پر خدا کی محبت اور حفاظت پر ہی انحصار رکھتا ہے۔ ایسا روحانی مشاق و ریاضتی اپنا ہر ایک کام انا کے ذریعے نہیں بلکہ خدائی تحریک کے ذریعے کرتا ہے۔ یا یوں کہیں کہ ایسے روحانی مشاق و ریاضتی کے سبھی روحانی اور دنیاوی کام اصل میں ربانی قوت کے ذریعے ہی مرتب و مدوّن ہوتے ہیں۔ روحانیت کی بلند تر حالت میں جاگزیں ہو کر اُس کی تمام زندگی عملی یوگ (خدا کے ساتھ ملن) کی صورت میں ڈھل جاتی ہے اور خدا اور کائنات و دنیا کے ساتھ مکمل آہنگی قائم کر کے وہ ایک ہو جاتے ہیں۔ مکمل طور پر خدا سے یک جان اور خدا میں قائم ہو کر ایسا روحانی مشاق و ریاضتی صرف اور

صرف خُدا میں ہی جیتا ہے، خُدا میں ہی حرکت کرتا ہے اور اُسی میں سانس لیتا ہے۔ ایسا اس لئے ممکن ہو پاتا ہے کیونکہ رُوحانی مشاق و ریاضتی کے ذریعے مکمل خُود سپردگی رُوحانی مشاق و ریاضتی کی شخصی ہستی کو تحلیل کر کے اُسے خُدا کی دونوں صورتوں، اُس کی بنیادی بے سعی و بے عمل صورت اور اُس کی ربّانی کائناتی باعمل صورت سے متحد کر دیتی ہے۔ رام چرت مانس میں آیا ہے۔

“सुनु मुनि तोहि कहउं सहरोसा।

भजहिं जे मोहि तजि सकल भरोसा।।

गह सिसु बच्छ अनल अहि धाई।

तहं राखइ जननी अरगाई।।

प्रौढ़ भएँ तेहि सुत पर माता।

प्रीति करइ नहिं पाछिलि बाता।।

मोरे प्रौढ़ तनय सम ज्ञानी।

बालक सुत सम दास अमानी।।

यह विचारि पण्डित मोहि भजहीं।

पाएहुँ ज्ञान भगति नहिं तजहीं।।”

(रामचरितमानस)

”اے عارف ”نارد“ (Narda) سُنو، میں تمہیں نہایت زور دے کر کہتا ہوں کہ میں ہمیشہ اُن کا خیال رکھتا ہوں جو غیر منقسم اور صادقانہ پرستاری سے مجھے یاد کرتے ہیں۔ اگر کوئی بچہ آگ کے انگارے کو یا سانپ کو پکڑنے کے لئے دوڑتا ہے، ماں اُسے ایک طرف کر کے اُسے بچالیتی ہے۔ جب بچہ بڑا ہو جاتا ہے وہ تب بھی اُس سے محبت رکھتی ہے، مگر پہلے جیسی نہیں۔ علم و آگہی کی راہ پر چلنے والے میرے (خُدا کے) بالغ بچوں کی طرح ہیں۔ جبکہ خاکسار پرستار میرے ننھے بچوں کی طرح ہیں۔ پرستار مجھ پر انحصار رکھتا ہے جبکہ علم و آگہی والا اپنی قوت پر انحصار رکھتا ہے۔ لیکن دونوں کو ہوس اور غصے جیسے دشمنوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہر پہلو سے غور کرتے ہوئے ہوشیار اور

مُحِطِ مِیرِی پرستش کرتے ہیں اور پرستاری کو کبھی ترک نہیں کرتے، یہاں تک کہ علم و آگہی حاصل کر لینے کے بعد بھی، — (شری رام چرت مانس۔ آرنیہ کانڈ۔ 42)

سچی بات تو یہ ہے کہ مکمل خود سپردگی کی حالت میں رُوحانی مشاق و ریاضتی کے ذریعے جو بھی برتاؤ یا رُوحانی مشق و ریاضت ہوتا ہوا دکھائی دیتا ہے وہ سب قوت ربّانی ہی مرتب و مدوّن کرتی ہے۔ روزمرہ کے برتاؤ (عمل) اور ذریعہ کا بھی فرق مٹ کر اُس کی تمام زندگی ریاضت صورت اور خُدا صورت ہی بن جاتی ہے۔ یہ خود سپردگی کا ہی عظیم تاثر ہے۔

جس وقت آپ یہ ماننے لگتے ہیں کہ کوئی چیز بھی آپ کی نہیں ہے، اُس وقت تمام چیزیں بنا بلائے ہی آپ کے پاس بھاگ کر آنا چاہتی ہیں، اور آتی ہیں۔ جس وقت آپ حاصل شدہ قوت پر اپنے دعوے کے خیال سے دست بردار ہو جاتے ہیں، اُس وقت خُدا کی لامحدود قوت آپ کے اندر رواں ہونے لگتی ہے۔ جب آپ کا ذہن دُنیاوی آرزوؤں سے آزاد ہوتا ہے تو خُدا کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ وہی قوت جو دُنیاوی آرزو بنتی ہے، دُنیاوی آرزو کے غائب ہو جانے سے اُلُفّۃِ الہی کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ جب آپ کے دل سے دُنیاوی اشیاء و حالات اور جانداروں سے شدید لگاؤ، جو دکھ کی بُنیاد ہے، ہمیشہ کے لئے چھوٹ جاتا ہے تب آپ کے اندر خُدا کی عظیم مسرت کی صورت میں بے انتہا محبت کا چشمہ پھوٹ پڑتا ہے۔ اپنے آپ کو آپ خُدا کے تئیں سوئپ دیجئے تو خُدا اپنے آپ کو آپ کے تئیں سوئپ دے گا۔ تب، بھلا خُدا کے تئیں خود سپردگی سے آپ کون سے نقصان میں رہتے ہیں؟ بھگوان کرشن نے گیتا میں

کہا ہے۔

“ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहं”

اوپر دیئے شلوک کے مطابق آپ جس نیت، آرزو یا خیال سے خدا کے تئیں اپنے آپ کو نذر کرتے ہیں، خدا بھی اُس کے مطابق اپنے آپ کو آپ کے سامنے ظاہر کرتے ہیں یا آپ کی مدد کو آتے ہیں۔

جتنا زیادہ آپ خدا کے تئیں اپنے آپ کو نذر کریں گے اتنی ہی زیادہ تمنائے ربانی اور قوتِ ربانی آپ میں عمل پیرا ہوگی اور ظاہر ہوگی ایسا ہونا لازمی ہے کیونکہ آپ کی طرف سے کی گئی، خود سپردگی آپ میں لامحدود قوتِ ربانی کی عمل پیرائی کو ممکن بنا دیتی ہے، جو قدرتی طور پر ہی آپ کی فطرت کی صورت بدل دیتی ہے اور آپ کو روحانی ترقی کی راہ پر خوبصورت انداز سے اور مضبوطی سے چلاتی ہے۔

یاد رکھیے۔ خدا کے تئیں سچی خود سپردگی کا خیال شخص کی زندگی کو بالضرور صاف و شفاف اور نورانی بنا کر اُسے باعمل مسرت سے مکمل بھر دیتا ہے۔ آئیے ہم خدا کے تئیں اپنے آپ کو سپرد کرنا سیکھیں! خدا ہماری مدد کرے اور ہمیں زیادہ سے زیادہ اپنے قریب کھینچ لے۔

”استقلال“ (Perseverance)

حالانکہ بلند ترین روحانی مشاہدے (spiritual-experience) کی جھلک روحانی مشاق و ریاضتی کو نہایت کم وقت میں یا اچانک بھی مل سکتی ہے، لیکن یہ مستقل نہیں ہوتی۔ مکمل روحانی حصول (Spiritual Fulfilment) اکثر

سیدھے اور، آسانی سے ایک دم تکمیل تک نہیں پہنچتا، اور اس کے حُصول میں بڑا لمبا عرصہ، کئی جنم، یہاں تک کہ کئی جُگ ("یگ"، Aeons) گزر سکتے ہیں۔
اس کے متعلق شاستروں (صحیفوں) میں اس طرح کہا گیا ہے —

बहुनां जन्मनामन्ते तथा अनेकजन्मसंसिद्धः

قابلِ نوازشِ روحانی مشاق و ریاضتی کو خدا کا مشاہدہ (اُو بھو، experience) پہلے پہل اکثر اچانک اور غیر متوقع طور پر ہی ہوا کرتا ہے۔ یہ مُکاشفہ چاہے سیدھا نوازشِ ربّانی سے حاصل ہو یا کسی قوّت اثرِ قابلیت رکھنے والے مکمل "یوگی" کے کیفیتِ بدل (transforming) نُورانی لمس ("شکستہ پات") کے ذریعے یا اس کے علاوہ تلاش و تحقیقِ خدا میں محورِ روحانی مشاق و ریاضتی کی طویل مدت کی تمام و مناسب روحانی مشق کے ذریعے بھی یہ حاصل ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ مشاہدہ جو پہلے پہل ہوتا ہے صرف ایک عارضی جھلک ہی ہوتی ہے جو فوراً ہی غائب ہو جاتی ہے۔ مکمل روحانی حُصول کی بات تو درکنار یہ پہلی بار کا ہوا مشاہدہ تو مکمل مُکاشفہ (God-Realisation) بھی نہیں ہوتا۔

مکمل خُدائی مشاہدے کا مطلب ہے، خُدائی مشاہدے کی عارضی جھلک کا روحانی مشاق و ریاضتی کی شخصیت کے سبھی اعضا جیسے جسم، حواس، ذہن، عقل وغیرہ میں مستحکم ہو جانا۔ مگر حُصولِ ربّانی و خُدائی تکمیل (Fullfilment) کا مطلب ہے خُدائی مشاہدے کا، روحانی مشاق و ریاضتی کی تمام شخصیت میں، مضبوطی سے اور مستقل طور پر قائم ہو جانا۔ خُدائی مشاہدے اور روحانی حُصول یا تکمیل، دونوں ہی کے لئے، طویل عرصے کی سخت اور لگاتار روحانی مشق

وِریاضت کی ضرورت ہے۔

“प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकित्विषः।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्॥” (गीता ६.४५)

یوگی جو مُستعدی اور استقلال سے رُوحانی مشق و ریاضت کرتا ہے، پچھلے کئی جنموں کے صالح رُوحانات کی مدد سے اسی زندگی میں تکمیل و کاملیت حاصل کرتا ہے اور تمام نجاستوں سے پاک ہوتا ہو اجلد ہی عظیم تریں حالتِ رُوحانی تک پہنچتا ہے (گیتا-6.45)

مُتبحس کا اپنی طرف سے خود کو شش نہ کر کے صرف مُرشد (گُرو، guru) یا کسی مکمل یوگی کے نُورانی اور کیفیت بدل مُبارک لمس (transforming touch) کے ذریعے ربّانی مُکاشفہ حاصل کر لینے کی اُمید کرنا تو غیر مُناسب اُمید پسندی یا صرف فُضول کی تسکین کی بات ہوگا۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ ایسے عظیم تر یوگی شاذ و نادر ہی ہوتے ہیں، جو صرف اپنی قوّت رُوحانی سے ربّانی مُکاشفہ کرا دینے کی قابلیت رکھتے ہیں۔ دُوسرا یہ کہ جو ایسے قابلِ رُوحانی عارف ہوتے ہیں، وہ اکثر اپنے آپ کو پوشیدہ ہی رکھتے ہیں اور اپنی اس قوّت کی نمائش عام طور پر کبھی نہیں کرتے۔ اس لئے اُنکا پتہ لگانا یا پتہ لگ جانے پر اُن کے پاس سے مُکاشفہ، ربّانی کاتِبُرک حاصل کر لینا آسان نہیں ہوتا۔ رُوحانی مُکاشفہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو چاندی کے سکوں کے عوض خریدی جاسکے۔ آج کے وقت میں کچھ ایسے یوگ کے مُعلّم (yoga teachers) یا نام نہاد مُرشد (گُرو، guru) بھی ہیں جو خُدا، ایمان اور یوگ کو تجارتی مال بنانے پر تُلے ہیں۔ وہ اس بات کا دعویٰ کرتے ہیں کہ صرف اپنے کرشماتی لمس سے ہی وہ کسی شخص کی اندرونی صُورتِ حال کو بدل سکتے ہیں اور ایک دِن بلکہ ایک منٹ

میں ہی کسی کو بھی خُدا کا دیدار کرا سکتے ہیں۔ یاد رہے ایسے لوگوں میں سے تو نے فی صد لوگ ڈھونگ اور ٹھگ ہی ہوتے ہیں۔ اس لئے اسی بھروسے پر کبھی نہیں بیٹھے رہنا چاہیے کہ ایک دن کوئی کامل عظیم عارف خُود چل کر ہمارے پاس آئے گا اور بنا ہماری کسی کوشش، بنا خُود انضباطی اور بنا طویل مُدت تک حمد و مراقبہ کے، صرف اپنی قوت سے ہمیں رُوحانی ذات کا دیدار کرا دے گا۔ خُدا کی تو ایک جھلک پانے کے لئے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو صادق دِل بن کر طویل مُدت اور مُشکل مشق و ریاضت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور کرنی ہی چاہیے۔

یہ رُوحانی مشق و ریاضت ہمیشہ پُھولوں کی بیج پر چلنے کی جیسی نہیں ہوتی۔ حُصولِ خُدا کی راہ کو شاستر (صحیفوں) میں کہیں کہیں ”خنجر کی تیز دھار جیسا بتایا گیا ہے، جس پر چلنا آسان نہیں ہوتا“

”धुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गम पथस्तत्कवयो वदन्ति॥“

(कठोप० १.३.१४)

صاحبِ باطن عظیم عارفِ کبیر نے بھی رُوحانی مشق و ریاضت کو ایک نہایت مُشکل جنگ سے تشبیہ دی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ جلتی چتا میں بیٹھ کر ایک ستی عورت کا اپنی مرضی اور خُوشی سے ستی ہو جانا یا ایک بہادر فوجی کا میدانِ جنگ میں خُوشی سے جنگ کرتے کرتے اپنی جان دے دینا اتنا مُشکل نہیں ہے، جتنا کہ رُوحانی مشق و ریاضت کا کام۔ یہ راہ مُشکل ہے اس لئے اس مُشکل راہ کا راہی بنا بھی مُشکل ہے۔ اُن کے الفاظ ہیں

“साध संग्राम है विकट बेड़ा, जती सती और सूर की चाल आगे।

सती घमसान है पल एक का, सूर घमसान पल चार लागे ॥

साध संग्राम है रैन दिन जूझना, देह पर्यन्त का काम भाई ।

कहे कबीर टुक बाग ढीली करे, मन तुरत असमाँ से जिमिं आई ॥”

”سادھ سنگرام ہے وکٹ بیڑا۔ جتنی سستی اور سُور کی چال آگے

سستی گھمسان ہے پل ایک کا۔ سُور گھمسان پل چار لاگے

سادھ سنگرام ہے رین دن جو جھنا۔ دیکھے پرینت کا کام بھائی

کہے کبیر ٹک باگ ڈھیلی کرے۔ من تڑت آسمان سے زمین آئی“

معنی، مَجب شوہر میں محو عورت (سستی، Sati) کی ریاضت کا جہد تو اس لئے زیادہ مشکل نہیں ہے کیونکہ وہاں پر ”سستی“ عورت کو صرف ایک لمحے کے لئے ہی دل کو ضبط میں رکھنا ہوتا ہے جب ”چٹا“ میں آگ لگ جاتی ہے تو جسم اُس میں جل کر فوراً ہی راکھ ہو جاتا ہے۔ اور ”سستی“ ریاضت کے جہد میں فتیاب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ایک شجاع (”یودھا“، warrior) کی جدوجہد بھی اتنی زیادہ مشکل نہیں مانی گئی، کیونکہ وہاں پر بھی چار چھ لمحوں کا ہی کھیل ہوتا ہے، جس میں شجاع مار دیتا ہے یا مر جاتا ہے۔ لیکن رُوحانی ریاضت کا جہد تو نامعلوم کب تکمیل کو پہنچے اور کامیاب ہو۔ اس لئے رُوحانی ریاضت کا تقابل ایک ایسی جدوجہد سے کیا گیا ہے، جس میں ریاضتی سے میدان جنگ میں جو جھڑپیں شجاع کے مقابلہ میں یقینی طور پر کہیں زیادہ مشکل ذاتی ضبط، دانش مندی، بہادری، صبر، اور ہمیشہ ہوشیاری اور چوکسی کی ضرورت ہوتی ہے۔

رُوحانی میدان جنگ میں رُوحانی مشاق و ریاضتی جیسے سپاہی کو قدم قدم

پر نہایت مُستعد، ہوشیار اور ساتھ ہی ساتھ نہایت فاعل رہنا پڑتا ہے۔ اُسے ہر لمحہ

انتخاب کرنا پڑتا ہے، غیر فانی اور فانی کے درمیان انتخاب۔ بار بار اور بار بار کی

سے اُسے اپنی پسند، اپنی منشا و نیت اور اپنے رویے کا امتحان لینا ہوتا ہے۔ اُسے

بہت ہی ہوشیاری سے رُوحانی مشق و ریاضت کرنی پڑتی ہے تاکہ اُس کی رُوحانی مشق

ور ریاضت کہیں محض میکا کی بن کر ہی نہ رہ جائے جو ہمیشہ بے کار ثابت ہوتی ہے۔

رُوحانی مشق و ریاضت تمام وقت اور حالات میں آسانی سے اور سہانی نہیں چلتی۔ اس میں ذرا سی بھی کوتاہی، آرام طلبی اور سُستی رُوحانی مشاق و ریاضتی کیلئے اتنے نقصان دہ ہو سکتے ہیں کہ رُوحانی عروج کی جانب اُس کے سفر میں رُوکاٹ آسکتی ہے۔ آپ کے احساس و خیالِ خدا میں ذرا سی بھی بد اطواری آئی نہیں کہ اُسی وقت آپ گراوٹ میں چلے جاتے ہیں۔ آپ کے دل میں ذرا سی بھی دُنیا ویت گھسی نہیں کہ یقیناً یہ رُوحانی مشق و ریاضت سے حاصل شدہ آپ کی رُوحانی صورتِ حال سے آپ کو نیچے اتار لائے گی۔ ہر ایک دُنیاوی عہدے، چیز اور حالت کے حُصول کے معنی بالضرور رُوحانی نقصان نہیں ہے، مگر کسی بھی دُنیاوی عہدے، چیز اور حالت کو حاصل کرنے کی شدید خواہش رکھنا یقیناً ہی اُس دائمی عظیم عنُصر کے حُصول کی بھرپور تمنا میں کمی لاتا ہے۔ جیسے ہی آپ دُنیاوی سُنکھوں سے لذت اندوز ہونے لگتے ہیں ویسے ہی آپ خدا کی نورانی و فُعال (dynamic) مسرتِ کامل کو کھو بیٹھتے ہیں۔ رُوحانی مشاق و ریاضتی جتنا زیادہ جسمانی سُنکھوں کی کشش میں مُبتلا ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ وہ ربّانی بُلاوے (call from the Divine) کے تئیں بہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہے، خدا ہی جانے! لیکن یہ ایک حقیقت ہے۔ ”موت کو گلے لگانے سے آپ ہمیشگی میں دوبارہ زندہ ہوتے ہیں (Die and come to life)“ یہی خدا کا اٹل اور قوی قاعدہ ہے۔ اس لئے اس راہ کو نہایت ہی مُشکل کہا جاتا ہے۔ اس راہ کے زیادہ تر حصے میں سلسلہ وار بدلتے ہوئے اُتار چڑھاؤ اور ترقی و گراوٹ کی حالتیں آتی ہیں۔ رُوحانی مشق و ریاضت کی راہ پر درمیان میں کہیں کہیں بے

رس، خشک اور اُداس حالتیں بھی آتی رہتی ہیں۔ کئی طرح کی روکاؤں اور انتہائی مشکل امتحان کے لمحے بھی درپیش ہو کر رُوحانی مشاق و ریاضتی کے جوش کو کم کرتے رہتے ہیں۔ ان سب رُوکاؤں کے باوجود بھی رُوحانی مشاق و ریاضتی سے ہمیشہ باہمت رہ کر رُوحانی مشق و ریاضت کرتے رہنے کی اُمید کی جاتی ہے۔

ایک بڑا رُوحانی مشاق و ریاضتی مضبوط اور اٹل ارادہ باندھ کر، مطلب ”کرو یا مرو“ (Do or Die) کے خیال سے اپنی رُوحانی راہ پر آگے بڑھنے کو ہمیشہ تیار رہتا ہے۔ خُدا کے دیدار اور اُس کو مکمل طور پر حاصل کرنے میں چاہے مجھے ایک پل لگے یا کئی جنم ہی کیوں نہ گزر جائیں، چاہے مجھے کتنی بھی بڑی مشکلوں کا سامنا کرنا پڑے، میں اُس وقت تک چین نہیں لوں گا، جب تک کہ خُدا کو حاصل نہ کر لوں گا۔ ایسا مضبوط ارادہ ہی ہمت کی اصل علامت ہے اور صرف وہی رُوحانی مشاق و ریاضتی جو ایسا باہمت ہے اُس سب سے اُوپر، عظیم ہستی (The Supreme Being) کو پاسکتا ہے۔

عظیم عارف سوامی رام تیرتھ کے الفاظ میں کہیں تو مکمل باہمت رُوحانی مشاق و ریاضتی مندرجہ ذیل نکتہ نظر کو لے کر خُدا کی طرف بڑھے گا۔

”بैठे हो तेरे दर पे तो कुछ कर के उठेंगे।

या वस्ल ही हो जायेगा, या मरके उठेंगे ॥”

بیٹھے ہیں تیرے در پہ تو کچھ کر کے اُٹھیں گے

یا واصل ہی ہو جائے گا یا مر کے اُٹھیں گے

ہوشیار رہئے۔ ہمت و استقلال کو جھوٹی تسکین یا دل بہلاوا

(complacence) سمجھنے کی غلطی مت کیجئے۔ ہمت اور استقلال رُوحانی مشاق و ریاضتی سے یہ اُمید کرتے ہیں کہ وہ انتہائی مضبوط ارادے کے ساتھ اور عظیم صبر کو اختیار کر کے اور برقرار رکھ کر تمام مشکلوں میں، نا اُمید کرنے والے موقعوں پر اور رُوحانی مشق و ریاضت کی کمزور حالتوں میں بے ہمت نہ بنے، عزم و استقلال کو نہ چھوڑے اور رُوحانی مشق و ریاضت کرتا چلا جائے۔

اوم

اوم

اوم

رُوحانی مُراقبہ اور رُوحانی غور و خوض

”رُوحانی یکسوئی سے مُراد ہے اپنی تمام منتشر قوتوں کو یکجا کرنا اور اپنے وجود (ہستی) کی تمام صلاحیتوں کو اُس الہی ربّانی طاقت پر مرکوز کرنا۔ صرف اُس سماوی رب (اللہ) کے حصول کے مقصد کے لیے“





”رُوحانی مراقبہ اور رُوحانی غور و خوض“

(Spiritual Contemplation and Meditation)

مکمل رُوحانی ترقی کے لئے ضروری ذہنی اور اخلاقی قابلیتوں کے مختصر بیان کے بعد اب ہم اہم تر بڑے موضوع — رُوحانی مراقبہ کے بارے میں بات کریں گے۔ اس کا مقصد ہمیں ذہنی شعور سے اُپر اٹھا کر خدا کے فوق الذہن بلا واسطہ مکاشفے کی طرف لے جانا ہے۔ مکمل عروج یافتہ مراقبہ کا عمل ہمیں خدائی آگہی میں تناؤ کے بنا فطرتی راحت کی حالت میں لے جاتا ہے یا ناظر رُوح (”درشا آتما“) میں بلا کوشش مدغم ہونے کی طرف لے جاتا ہے، جو سنجیدہ سکوت کی نہایت پرسکون حالت میں اپنے ہی صاف و شفاف اور آگہی سے لبریز نور میں دکھائی دیتی رہتی ہے۔ اس حالت و کیفیت میں غور و خوض، آرزو، ارادہ، تقابلی علم و آگہی وغیرہ اندروں کی تمام کوششیں اور کاوشیں ختم ہو جاتی ہیں۔ ایسی کیفیت کے حصول کے لئے دھیان یوگ کے ذریعے بلا کسی قسم کے ترُد کے (effortless) غور و خوض اور مراقبہ سے حاصل کی جانے والی اس ”نر و کلپ“ و ”نرگن“ (ہمیشہ ایک رس اور لاصفت رہنے والی) حالت و کیفیت کے لئے یوگ درشن میں کہا گیا ہے —

”तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्“

ناظرِ رُوح کے لئے کہتے ہیں کہ تب وہ اپنے آپ میں ہی قائم اور جاگزیں ہو جاتا ہے۔ (یوگ سوتر۔ پانچجلی۔ 3.1)

اور کھُٹھ اُپنشد کے ذریعہ مندرجہ ذیل منتر کے ذریعہ ہدایت کی گئی ہے۔

“यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ॥” (कठोप० २.३.१०)

جب حواسِ خمسہ ذہن کے ہمراہ رُوح (Atma, Spirit) میں پُرسکون قیام کرتے ہیں اور عقل بھی فعال نہیں ہوتی، اُسی کو عظیم ترین رُوحانی حالت و کیفیت کہتے ہیں۔

(کھُٹھ اُپنشد 2.3.10)

خالص رُوحانی کشف، لذت و حظ سے بیگانہ رُوحانی یکسوئی کے بغیر اچھی طرح پایہ تکمیل کو نہیں پہنچتا۔ اور ایسا صرف عارف، عرفان اور معرفت (knower, knowing and the known) کے ایک نکتے پر مرکوز ہونے سے ممکن ہوتا ہے۔ یہ نکتہ آگے چل کر آسمان کی طرح بے لاگ اور بے لگاؤ خدا کی ذات کے لامحدود سمندر میں حُلُول ہو جاتا ہے۔ رُوحانی مُکاشفے کی یہی وہ بلند ترین ممکن حالت ہے جہاں پر ہمیں صحیح مراقبہ و مشق (self effort) لے جاسکتے ہیں۔ اس کے بعد شعورِ بیداری میں جو وسیع ترین اور نہایت بلند نیک شروعات ہوتی ہیں، وہ خود خدا کی نوازش کے ذریعے، صرف اُس رُوحانی مشاق و ریاضتی کے اندر ہی مرتب و مدوّن کی جاتی ہیں، جو ناظرِ رُوح میں بے امتیاز حالت کو، ہی آخری حالت مان کر اُس میں اطمینان کر کے نہیں رُک جاتا اور جو خدا کے تئیں خود سپردگی کے خیال سے بھرپور ہو کر خاکسار، اطاعت شعار اور تربیت پذیر بنارہتا ہے۔ ”نظریہ“ نظریہ ہی ہوتا ہے اور ”مشق“ مشق ہی۔ الفاظِ آخر الفاظ ہی

ہوتے ہیں، وہ ”وہ چیز“ نہیں ہوتے جن کے لئے اُن الفاظ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ لفظ خُدا سے ہی پتہ نہیں چلتا کہ خُدا کیا ہے۔ اسی طرح بیدار شعور کی اُس حالت و کیفیت کو جس میں ناظر رُوح اپنے آپ میں ہی قیام پذیر ہو جاتی ہے (یا خُدائی صُورت میں) صرف الفاظ کے ذریعے سمجھایا نہیں جاسکتا، چاہے وہ الفاظ کتنے ہی صحیح اور واضح کیوں نہ ہوں۔ اس لئے لاصفت ناظر رُوح میں، حالت و کیفیت کی عظمت اور حُسن کو، وہ جیسی بھی ہو ہم قاری پر ہی چھوڑتے ہیں، کہ وہ مناسب مُراقبہ و مُشتق کے ذریعے خود ہی اُس کا مشاہدہ (اُنُوبھو، experience) کرے۔

رُوحانی مُراقبہ کے کیا معنی ہیں اور اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یا عمل کیا ہے؟ رُوحانی مُراقبہ کے معنی ہیں رُوح کی بکھری ہوئی سب قوتوں اور سمائیوں کو صرف اُس واحد ایک خُدا کے روبرو مُشاہدے (اُنُوبھوتی، experience) ہی کے لئے یکجا کرنا اور اُن کو خُدا پر مرکوز کرنا۔

مُراقبہ کے تمام طریقوں کو بڑے پیمانے پر دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ مثبت (positive) اور منفی (negative)۔ ان دونوں طریقوں میں ہر ایک میں دو اندرونی کوششیں وابستہ ہوتی ہیں۔ ان میں ایک انفعالی (passive) ہوتی ہے اور دوسری فعالی (active)۔ مُراقبہ کی مُشتق میں ان کوششوں کا ایک ہی ساتھ استعمال کرنا ہوتا ہے۔ مثبت طریقہ (Positive Method) میں یہ دو کوششیں ہیں۔ اِرتکا ز (fixing) اور چوکسی سے دیکھنا (watching) اور منفی طریقہ میں یہ دو کوششیں ہیں روکنا اور رد کرنا اور چوکسی و ہوشیاری سے ذہنی دیکھنا

(watching) یا دوسرے الفاظ میں یوں کہیے کہ دونوں طریقوں میں ذہنی بیداری کو گویا دو حصوں ____ انفعالی وفعالی میں تقسیم کر لینا ہوتا ہے، جن میں فَعَالی جُز تو کچھ فعل کرتا ہے اور انفعالی جُز کچھ بھی فعل نہیں کرتا، صرف فَعَالی یا عملی جُز کے ذریعے مرتب و مدوّن کیے جا رہے فعل کو چوکس و بیدار رہ کر دیکھتا رہتا ہے۔ ذہنی شعور و بیداری کے ان اجزا میں فعل کرنے والا تو دنیاوی قدرت کا جُز ہوتا ہے اور دیکھنے والا بصورت آسمانی و نورانی قدرت، بیدار و چوکس جُز۔ آئیے ان دونوں طریقوں کی مزید وضاحت کریں۔

۱۔ ”منفی طریقہ“

(The Negative Method)

روحانی یکسوئی کے منفی طریقہ کو سمجھنا ہمیشہ آسان ہے۔ اس کے مطابق سبھی طرح کے جذبات، کیفیاتِ مزاج (moods) اور خیالوں کو جو اپنے اندر سے طلوع ہوتے ہیں یا اُن ارادوں اور ذہنی تحریکوں کو جو باہر سے مطلب کا سناتی ذہن (Universal mind) سے آکر من سے ٹکراتے ہیں یا لذّات و لذائذ نفسانی کے ذہن سے تعلق رکھنے کے باعث من میں طلوع ہوتے ہیں یا آتے ہیں ____ فوراً ہی اُسی وقت اُنہیں روک دینا، ردّ کر دینا اور ہٹا دینا ہوتا ہے، جیسے ہی وہ طلوع ہوں یا آئیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی بیدار ہو کر دیکھتے رہنا ہوتا ہے کہ ”رُکے“ اور ”رُدّ کرنے“ کا یہ عمل بہت دلکش صورت سے بنا روکا وٹ چل رہا ہے اور ذہنی شعور و بیداری کا فعال جُز کہیں ”رُک“ اور ”رُدّ“ کے علاوہ

کسی دوسری شے پر سوچنے، اُس کے تئیں خیال کرنے، اُسے چاہنے اور اُس سے سُرّت حاصل کرنے میں تو نہیں لگ گیا۔

جب کوئی رُوحانی مشاق و ریاضتی مشق کے ذریعے اس طرح کی ترقی کرتا ہے تو آہستہ آہستہ اندرونی اور بیرونی حملے کمزور پڑنے لگتے ہیں اور کم ہوتے ہوتے آخر کار بے اثر ہو کر صفر ہو جاتے ہیں۔ آخری حالت میں ردّ کرنے اور ہٹانے کے خیال کو بھی ترک کر دینا ہوتا ہے۔ اس طرح کی بار بار کی گئی ہمیشہ کی مشق کے ذریعے بے کوشش فطرتی یکسوئی کی وہ کیفیت حاصل ہو جاتی ہے، جہاں ذہن کی تمام کوششیں جڑ سے ہی اکھڑ جاتی ہیں اور اس کے تمام روئیوں میں تغیر و تبدل بھی رُک جاتا ہے مطلب ذہن کے سبھی خیال، تصوّر اور رویے ردّ ہو کر رُک جاتے ہیں۔ اور صرف شعور و بیداری اپنی خالص صورت میں متور رہتے ہیں۔ ایسی حالت اور کیفیت کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ ناظر خود میں قیام پذیر ہو گیا ہے۔ ایسی حالت اور کیفیت میں کسی اندرونی یا بیرونی منظری شے کا _____ یہاں تک کہ ذہن کا خالی پن (blankness of the mind) یا حالتِ خفتگی (سُپتتی، the state of deep sleep) بھی موجود نہیں رہتے بلکہ ایک خالص فطری سکون چھا جاتا ہے۔ یہی وہ حالت و کیفیت ہے جس میں رُوح (معنی اپنا آپ) اپنی صاف و شفاف صورت میں اپنے کو دائم، بے لگاؤ، آزاد ہستی، اپنے خالص شعور کیلئے ذہن کی بندش سے آزاد، تمام تضادوں سے آزاد (کیونکہ تضاد وہاں موجو نہیں رہتے)، انفعالی (passive)، کیونکہ اندروں کے تمام رویے جن کے سبب وہ اپنے آپ کو فعال محسوس کرتا ہے وہاں یک جا و پُر سکون ہو جاتے

ہیں)، بے لاگ، غیر ملوث اور اٹل (unmoved and immovable) محسوس کرتی ہے۔ اختصار میں یہ بھی کہہ دینا چاہیئے کہ رُوحانی مشاہدے کے میدان میں صرف یہی ایک اور بلند تر مُکاشفہ (انو بھو، experience) نہیں۔

II ”مثبت طریقہ“ (The Positive Method)

جہاں تک مراقبہ کے مثبت طریقے کا تعلق ہے جس میں ارتکاز (Fixing) کی مشق کرنی ہوتی ہے، یہ پوچھا جاسکتا ہے۔ ذہن کو کس شے پر قائم کرنے کی مشق کرنی چاہیئے؟ ہم اپنا ذہن اُس خُدا پر کس طرح مرکوز کر سکتے ہیں، جس کو ہم نے کبھی دیکھا نہیں یا جس کو ہم جانتے نہیں۔

کچھ لوگ کسی شکل و شبیہ کے ذریعے خُدا پر توجہ مرکوز کرنے کو بُت پرستی و صنم پرستی کا نام دیتے ہیں۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ خُدا لامحدود ہے اور اس طرح کچھ بھی اور کوئی بھی شے اُس سے باہر نہیں کی جاسکتی۔ وہ ہمہ شامل (all inclusive) ہے اور اس کے بہت سے پہلو (aspects) ہیں۔ وہ محیطوی اور شمولوی ہے اور اُس کے کئی رنگ اور کئی رُوپ ہیں اور کئی پہلو ہیں۔ اپنے لاصفت (”نرگن“، attribute-less) پہلو میں وہ بلا صفت، بلا خاصیت، بلا نام اور بلا شکل اور خالص رُوح (pure conscious) ہے۔ وہ لاعمل، خاموش رُوح اور شاہد ہستی (seer) ہے۔ لیکن اپنے باصفت (”سگن“، with attributes) پہلو میں وہ خود کو اس دُنیا کی شکل و صورت کے مظہر، قدرت میں آشکار کرتا ہے۔ اس لئے تمام نام، شکلیں اور خیال اُسی کی وراثت ہیں۔ ایسا ہونے پر کوئی بھی نام، شکل اور خیال اُس کو یاد کرنے اور اُس پر خیال جمانے کا ذریعہ بنایا جاسکتا ہے۔ جیسا کہ

پہلے بتایا گیا ہے، عظیم مولا اس جہاں میں شامل (immanent) بھی ہے لیکن بیک وقت وہ اُس سے پرے بھی ہے۔ اس لئے نورِ الہی کے مکمل تجربہ (integral experience) کو صرف بلا زمانہ (timeless) رُوح میں ہی حاصل نہیں کرنا ہوتا بلکہ اُس کے مکمل دنیاوی اظہار (manifestation) میں بھی اُسے حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اب یہ بات صاف ہونی چاہئے کہ کچھ حق کے محقق اور اُن کے لئے جو خدا کی کسی محدود شبہ یا علامت کے ذریعہ سے اُسے یاد کرتے ہیں یہ بُت پرستی نہیں بلکہ عملی ضرورت ہے۔

ٹھیک ہے اس طور میں ذہن کو یکسوئی کی خاطر سہارا دینے کے لئے علامتوں اور شبیہوں (symbols and images) کا سہارا بالضرور لینا ہوتا ہے۔ ہر شخص کو یکسوئی (concentration) ہمہ تن توجہ کی تکمیل کے لئے کسی شبیہ و مُشابہ یا علامت کا استعمال کسی نا کسی صورت میں کرنا ہی پڑتا ہے۔ ارتکاز کی مشق اس کے علاوہ اور کسی طرح ممکن ہی نہیں ہے۔ یہ شبیہ و مُشابہ یا، علامت امکانی طور پر شکل، نام، خیال یا احساس وغیرہ (form, name, idea including feeling) کے تین درجوں کے اندر لائے جاسکتے ہیں۔

یہ بلا شک سچ ہے کہ مراقبہ کا مثبت تصور والا طریقہ منفی طریقہ کے روکنے یا رد کرنے والے طریقے سے تقابل میں زیادہ آسان ہوتا ہے۔ اس بات کو مکٹری کی مثال کے ذریعے آسانی سے سمجھا جاسکتا ہے۔ مکٹری جو ایک تار کے ذریعے، جسے اُس نے اپنے ہی اندر سے باہر نکالا ہوتا ہے، نیچے آتی ہے۔ وہ اُسی تار کی مدد سے اُوپر اپنی جگہ پر چلی جاتی ہے اور اُس کے بعد اُس تار کو اپنے

اندر کھینچ لیتی ہے۔ اسی طرح انسان جو اپنی اصل صورت کے سُنُون اور قاعی کی حالت سے خیال، نام اور شکل کے ذریعے کئی چہرے لئے ہوئے ہے وہ ان ہی (نام، شکل اور خیال) کی مدد سے نہایت آسانی سے اپنی اصلی صورت کے سُنُون کی حالت میں دوبارہ قائم ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ انسان کا ذہن اس نام، شکل اور رویہ والی دُنیا کے ہی تمام ہر روز کے کاموں میں محور ہوتا ہے، اُس کے لئے ایک دم یہ ممکن اور فطری نہیں ہوتا کہ ذہن کو ان باتوں سے آزاد کیا جاسکے۔ مناسب راستہ یہی ہے کہ ذہن کو کسی ایک شکل یا کسی ایک نام یا کسی ایک خیال یا تصور پر قائم کرنے کی مشق کی جائے۔ ہم تن توجہ کے حصول کی خاطر استعمال میں لایا گیا ایسا کوئی نام، شکل یا خیال مُراقبہ کی آخری حالت میں اُس عظیم صداقت یا وجوہ کا جس کی وہ علامت یا شبیہ ہوتا ہے، سیدھا صاف مشاہدہ اور تجربہ (انوبھو، experience) کرا کر اپنے آپ غائب ہو جاتا ہے۔

1 سہارے کے لئے ربّانی شکل:

کسی شکل پر ذہن کو یکسو کرنے کے اس طریقے میں، شکل و صورت والی کوئی بھی شے جیسے سورج، چاند، آگ، آسمان وغیرہ کو یا اپنے محبوب دیوتا کی ربّانی شکل کو، یا خدا کے اوتار یا کسی پیغمبر یا کسی عظیم عارف کو مُراقبہ کی مشق میں ذہن کو سہارا دینے کیلئے چُن لیا جاتا ہے۔ اپنے محبوب دیوتا پر ذہن کو یکسو کرنا عبادت گزار مزاج کے اشخاص کے لئے زیادہ آسان ہوتا ہے۔ اور ساتھ ہی زیادہ ثمر آور بھی، کیونکہ اس سے محبوب دیوتا خود اپنے عبادت گزاروں کی مدد کرتے ہیں اور ہر طرح سے اُن کی پرورش کرتے ہیں۔ دیگر اشخاص جن

میں کافی مذہبی یقین اور عقیدت نہیں ہے سُو رَج، چاند یا کسی دُوسری چیز کو جو زیادہ اچھی لگتی ہو اور ترجیحاً روشن اور مٹور ہو، کو سہارے کی شکل میں چُن سکتے ہیں۔ اس طرح چُنی گئی چیز کو تخلیل کے ذریعے اپنے اندر دیکھنا ہوتا ہے، اور ذہن کو زیادہ سے زیادہ وقت تک قائم رکھ کر اُس نمائندہ چیز پر ٹکایا جاتا ہے۔ جسم کے اندر مناسب مرکز یا جگہ جہاں پر کہ خُوب چیز کی شکل تصوّر کی جاتی ہے، ابروؤں کے درمیان میں وہ نکتہ ہے جسے یوگ شاستر کی اصطلاح میں ”آگیہ چکر“، (the center of command, "Ajnachakra") کہا گیا ہے۔

2 سہارے کے لئے ربّانی نام:

یکسوئی کے لئے دُوسرا سہارا جو ذہن کو دیا جاسکتا ہے، وہ ہے ربّانی ”نام“ یا ”لفظ“۔ اب ہم اس کی چرچا کریں گے۔ یہ سہارا نام کی صورت میں یا منتر کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔ منتر وہ بامعنی فقرہ یا فارمولہ ہوتا ہے، جو خدا کی موجودگی کو کسی نہ کسی صورت میں قبول کرنے والا ہوتا ہے اور خدا سے متعلّق کسی خیال یا احساس — جیسے خدا کے تئیں خُود سپردگی کے احساس سے، خدا کی موجودگی کے احساس سے، یا اپنے مذہبی عقیدے کے مطابق خدا کے تئیں کی گئی تعریفی حمد سے جڑے ہوئے عبادتی احساس سے لبریز ہوتا ہے۔ اپنے اُلفت آمیز یقین اور اعتقاد کے مطابق خدا کے کسی نام کو یا منتر یا سُو تر (Maxim) کو مشق کی خاطر چُن لیا جاتا ہے۔ اس نام یا منتر کو آہستہ آہستہ اور پُرسکون طور پر ذہن ہی ذہن اور زبان کے ذریعے دُہرانا ہوتا ہے اور شعوری بیداری کو اس ”نام“ یا منتر کے سننے میں مرکُوز کرنا ہوتا ہے۔ اس مشق کو جاپ کہتے ہیں۔

سائنس بھلے آج اس بات کو ثابت نہ کر سکے۔ مُطَبّق بھی اس کے ثبوت میں بھلے ہی کامیاب نہ ہو لیکن تجربے (اُنُبُو، experience) کے ذریعہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ خدا کے نام کے سُریلے تلفظ اور جاپ میں، ذہن کو اُس خدا کے ساتھ، جو سب کچھ ہے اور سب کچھ سے پرے بھی ہے، جوڑنے کی حیرت انگیز طاقت اور اثر ہے۔

”خدا کے نام میں عظیم طاقت پوشیدہ ہے اور اس نام کے ذریعے سے اُس شخص میں جو اعتقاد سے اور صدقِ دل و یکسوئی سے اُس کا جاپ کرتا ہے، خدا کی مہربانِ ضرورت اُترتی ہے۔ یہ ایک ایسا سچ ہے جس کی سبھی مذہبوں کے مانے ہوئے عارفوں نے بار بار یک زبان ہو کر توثیق کی ہے۔

خدا کے نام یا منتر پر ہمہ تن توجہ کی مشق کے لئے مُناسِب جگہ دل کا چکر ہے، جسے علمِ جسم میں ”کارڈیک سینٹر“ (Cardiac centre or heart centre) کہا جاتا ہے اور یوگ میں جسے ”اناهت چکر“ (Anahata Chakra) کا نام دیا جاتا ہے۔ یہاں پر یہ اشارہ کر دینا مُناسِب ہے کہ مشق کے لئے منتر یا نام یا لفظ جتنا بھی مختصر ہوگا اتنا ہی زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ مختصر منتر پر ذہن کو یکسو کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

سائنس کی مُتناسب و موزوں روانی (Rhythmic Flow of Breath) کے ساتھ بھی منتر یا نام کو جوڑ کر اُس کا جاپ کیا جاسکتا ہے۔ لیکن مشق کے اس طریقے میں جاپ کے وقت ذہن کی توجہ کو ناف کے مرکز (Naval centre, Manipura Chakra) پر مرکوز نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ یہ جگہ قوّتِ جان

(Prana Shakti) اور قُوّتِ فعل کا مرکز ہے اور اس مشق کے ذریعے حیاتی قُوّت بے انتہا فعال ہو جاتی ہے اور اس جان ("پران پُرش" Vital Being) میں تیز تر تحرک بلکہ اچانک جان میں دھماکا بھی ممکن ہے۔ اگر رُوحانی مشاق و ریاضتی کی قُوّت اتنا زیادہ ترقی یافتہ نہیں ہے، اگر وہ اپنے ذہن اور حواس پر قابو نہیں رکھتا، اگر وہ حُصولِ خدا کے عظیم مقصد کے تئیں بے مثال نہیں ہے تو قُوّتِ جان کی بہت زیادہ بیداری اُس کی رُوحانی مشق و ریاضت کو گمراہ کر سکتی ہے۔ اس لئے جب تک مرکزِ دل ("Anahat Chakra", Heart Centre) اور مرکزِ پیشانی (Ajnya Chakra, Centre of Command) کافی مُقَطَّر نہیں ہو جاتے اور ترقی پذیر نہیں ہو جاتے تب تک سانس کی مُتناسب روانی کے ساتھ جاپ کرتے ہوئے ناف کے مرکز پر ذہن کی توجہ کو مُرتکز کرنے کی مشق کرنا مُناسب نہیں ہے۔ یہ مشق ہر ایک رُوحانی مشاق و ریاضتی کو نہیں کرنی چاہیئے۔ اگر کوئی رُوحانی مشاق و ریاضتی سانسوں کی مُتناسب و موزوں روانی (Rythmic flow of breath) کے ساتھ جوڑ کر جاپ کرنا چاہے تو پھر اُسے اپنی ذہنی توجہ کو دل کے مرکز پر مرکوز رکھنا چاہیئے۔ اس میں کوئی اندیشہ نہیں ہوتا۔ جاپ کی مشق بیشک یکسوئی کے دیگر طریقوں کو اپنائے بغیر ہی کیوں نہ کی گئی ہو، عظیم ترین رُوحانی مُکاشفے تک لے جاتی ہے۔ دراصل آگے چل کر جاپ خود ہی فعال مراقبہ (dynamic spiritual concentration) کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ فعال مراقبہ ہونے کے ناطے اس کے ذریعے زندگی میں حیرت انگیز تبدل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تاریخ میں ایسی بہت مثالیں ملتی

ہیں، جہاں بڑے بڑے ڈاکو اور بُرے اشخاص بھی یکسوئی سے ”نام“ جاپ کرنے سے عظیم عارف بن گئے۔ خدا کے نام کا جاپ یا منتر کا جاپ ایک بے انتہا آسان مگر متاثر کن نورانی مشق ہے۔ ایسے کئی عارف اور پرستار ہوئے ہیں، جنہوں نے روحانی مشق و ریاضت کے دیگر کسی بھی طریقے کو نہ اپنا کر صرف خدا کے نام کا ورد کرنے کے ذریعے ہی خدا کا بلا واسطہ عرفان اور حصول اچھی طرح تکمیل تک پہنچایا ہے۔

3 ربّانی خیال و احساس کا سہارا:

خدا کے مُشاہدے اور عرفان کی خاطر حصول یکسوئی کے لئے ذہن کو تیسری طرح کا جو سہارا دیا جاسکتا ہے وہ کسی ایک خیال یا کسی ایک احساس کی صورت میں ہو سکتا ہے۔ یہ خیال یا احساس کسی نا کسی طرح ضرور خدا سے وابستہ ہونا چاہیے۔ کچھ چنے ہوئے نورانی خیال یا احساس جس میں سے کسی ایک کو مُراقبہ کی مشق کے لئے اختیار کیا جاسکتا ہے، مندرجہ ذیل ہیں۔

- (ا) خدا ہی واحدِ طاقت ہے یا واحدِ حقیقت ہے، اُس سے الگ کچھ بھی نہیں۔
- (ب) میں جسم، ذہن، حواس، عقل اور انا سے پرے صاف و شفاف، بے لگاؤ اور آزادِ روح ہوں۔

(ج) یہ تمام دنیا خدا ہی سے آشکار ہوئی ہے اور اُسی میں قائم ہے۔

(د) میں عظیم خدا کی پناہ لیتا ہوں۔

(ر) اُس خدا کے تئیں میرا بار بار شکر یہ اور لاکھوں بار سجدہ، جو سب کا مالک،

عالمِ کل، قوّتِ کل اور بے انتہا رحیم ہے۔

(س) خُدا ایک عظیم سکُون کا سُمندر ہے، جس کا میں غواّص ہوں۔ میری بائیں طرف سکُون ہے، میرے دائیں طرف سکُون ہے، میرے اوپر سکُون ہے، میرے نیچے سکُون ہے، آگے سکُون ہے، پیچھے سکُون ہے۔ اُس خُدا میں قائم میں صرف سکُون ہی سکُون ہوں۔ وغیرہ۔

مندرجہ بالا میں سے کوئی ایک خیال یا احساس جو اپنے اعتقاد، اپنے مذہبی و روحانی یقین، اپنی سمجھ اور ارادے سے میل کھاتا ہو، وہ تصوّر کے لئے اختیار کیا جاتا ہے۔ اور استعمال کیا جاتا ہے۔ دیگر تمام رُجحانات کو الگ کر کے اپنے تمام شعور و بیداری کو ایسے ذہنی رُجحان پر ہی مُرکوز کرنا ہوتا ہے۔ اگر رُجحان پر پُرسش (بھگتی) غالب ہو تو اس کو اختیار کرنے کے لئے مناسب جگہ ”اناہت چکّر“ (دل کا مرکز، The cardiac Centre in the middle of the Chest) ہے۔ لیکن اگر رُجحان پر آگہی (”گیان“، jnyan) غالب ہے تو اس کو اختیار کرنے کے لئے مناسب جگہ ”آگہ چکّر“ (ابروؤں کے درمیان کا نکتہ point between the eye brows) ہے۔

III شہادتِ طریقہ: (The Witnessing Method)

اوپر بیان کئے گئے مثبت اور منفی طریقوں کے علاوہ مراقبہ کا ایک تیسرا طریقہ بھی ہے، جس میں نہ ارتکاز (fixing) کی مشق کرنی ہوتی ہے اور نہ ہی روکنے یا ردّ کرنے (stoping and rejecting) کی۔ اس تیسرے طریقہ کے مطابق مشق میں مجوّز روحانی مشاق و ریاضتی کو تمام خیالات کو رُوح اعظم کا نہیں بلکہ قدّرت کا ایک جُز ماننے ہوئے اُن سے کنارہ کشی اختیار کرنی ہوتی ہے اور اُن کے

متعلق مستحکم رہتے ہوئے اُن کو صرف بطور شہادت (گواہ، witness) اُن پر نظر رکھنی ہوتی ہے۔ اس طرح خیالات طلوع و غروب ہوتے رہتے ہیں، لیکن رُوحانی مشاق و ریاضتی نہ تو اُن کی کشش میں آتا ہے اور نہ ہی اُن کی پرواہ کرتا ہے۔ بلکہ اُن سے بے لگاؤ رہ کر صرف اُنہیں غور سے دیکھتا رہتا ہے۔ جیسے بہت بلند جگہ پر کھڑا ہو کر کوئی شخص بہت نیچے کی چیزوں کو اُن سے الگ اور دُور رہ کر اور اُن سے غیر متاثر رہ کر، اُن میں دلچسپی لئے بغیر، اُن کو دیکھ رہا ہو۔ ایسی مشق کرنے میں، ذہن کچھ وقت تک بیشک میکا کی طور پر سوچتا اور خیال کرتا ہے، لیکن اس کو قوت عطا کرنے والی بیدار اور شعوری روح کی معاونت کھو بیٹھنے کے باعث آخر میں وہ پُر سکون اور بے عمل ہو جاتا ہے، اور ساتھ ہی ساتھ نہایت بیدار اور آگاہ بھی بن رہتا ہے۔ اس طرح مکمل بے عملی کے ساتھ ساتھ ذہن کی مکمل بیدار، آگاہ اور ہوشیار حالت (State of alert passivity) تکمیل پاتی ہے۔ سنجیدہ سکوت کی اس نہایت پُر سکون حالت میں یہی ہر ایک روح (صاف و شفاف، خالص روح) کا عیاں و آشکار مشاہدہ ہوتا ہے۔ اور اسکے بعد عظیم خدا (پربرہم، Parbrahman) کا مکمل عرفان (Spiritual Experience) بھی۔

مراقبہ کے مندرجہ بالا تینوں طریقے ذہن کو منظم طور پر یکجا کرنے میں سب سے زیادہ کارگر اور موثر ہیں اور ان کے ذریعے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو کوئی فوق النفسیاتی مکاشفہ یا کشف ہو سکتا ہے یا روح کی جھلک بھی مل سکتی ہے۔ اُن طریقوں کی مشق بیشک مشکل ہے، خاص کر بیرون رُخ رُحمان والے اور سست مزاج اشخاص کے لئے۔ پختہ صورت سے کامیابی کے حصول کے

لئے طویل عرصے تک لگاتار مشق کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مشق بڑی محبت و احترام سے کرنی چاہیئے نہ کہ صرف ”بیگار“ ٹالنے کی طرح۔ یوگ درشن میں کہا ہے۔۔۔۔

”स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।“

(योग दर्शन 9.98)

”روحانی مشق جب لگاتار طویل عرصے کے لئے تعظیم و تکریم اور اعتقاد سے کی جاتی ہے تو پختہ طور پر جڑ پکڑ لیتی ہے“ (یوگ سوتر پتنجلی - 1.14)

روحانی غور و خوض (”چِشن“، Meditation)

مراقبہ اور روحانی غور و خوض میں فرق ہوتا ہے۔ مراقبہ میں ذہن کو کسی ایک شے یا ایک ذہنی رُحمان پر باندھنا ہوتا ہے۔ جب کہ غور و خوض میں ذہن کو آپس میں تعلق رکھنے والے بہت سے ذہنی رُحمانات کی لہروں کی روانی کو جو کسی ایک ہی موضوع کو اپنا مقصد بناتی ہے، بالکل یکسو کیا جاتا ہے۔ مراقبہ (Contemplation) کا مقصد ذہن کا کسی ایک ہی شے یا ذہنی رُحمان پر قائم ہونا ہے اور غور و خوض (Meditation) کے معنی ہیں ذہن کا اُس آپس میں گتھے ہوئے اور ایک ہی موضوع سے وابستہ خیالات کے مجمع پر رواں ہونا۔ خدا صورت (”برہم آکار، Brahmanakar) رُحمان کو بنیاد بنا کر خیال کو جمانے کے عمل کو ویدانت کے الفاظ میں ”بندی دھیاسن“ (Nididhyasana) کہتے ہیں جبکہ غور و خوض، سلسلہ وار نظریے کی مشق کا اشارہ کرتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی اوتار کا، یا تجربہ یافتہ (انوبھوی، Experienced) سچے پرستار، یا عارف کے بازیچہ حیات کا کوئی تحریک آور منظر یا دنیا کی عارضیت یا روح کی سالمیت و دائمیت جیسا کوئی موضوع ذہن کے سامنے غور کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔ اس

موضوع کے آپس میں تعلق رکھنے والے خیالوں کے ذریعے ذہنِ محویت کے ساتھ اس ایک ہی موضوع پر غور کرتا رہتا ہے اور دیگر سبھی اطراف سے ہٹ جاتا ہے۔ یہ تو کافی صاف ہی ہے کہ غور و خوض کی مشق مراقبہ کی مشق کے تقابل میں زیادہ آسان ہے۔ اصل میں غور و خوض یکسوئی کی اولین حالت ہے جس کی مشق آگے چل کر دوسری حالت کی طرف لے جاتی ہے، جسے مراقبہ (Contemplation) کہتے ہیں۔

روحانی یکسوئی کے حصول کے لئے کچھ مشقیں:

آپ تیرنا سیکھنا چاہتے ہیں۔ اُس مقصد کے لئے آپ کئی کتابیں پڑھتے ہیں، لیکچر سنتے ہیں اور تیرنے کے تمام طریقوں کو اچھی طرح جان لیتے ہیں اور سمجھ لیتے ہیں۔ لیکن کیا اتنے سے ہی آپ کو تیرنا آجائے گا؟ کیا تیرنے کے طریقوں کا صرف تفصیلی علم آپ کو اس قابل بنادیتا ہے کہ آپ تیر سکیں؟ یقیناً اس کا جواب 'نہیں' میں ہی ملے گا۔ تیرنے کے فن کو سیکھنے کے لئے آپ کو پانی میں اُترنا ہوگا اور اپنے ہاتھوں اور پیروں کو ہلا ڈالا کر تیرنا سیکھنے کے لئے مشق کرنی ہوگی۔ تیرنے کے کسی طریقے کی تفصیلی جانکاری یا اُس کی تعلیم یا اشارے تیرنا سیکھنے میں آپ کی تہی مدد کر سکتے ہیں اور اس کے عمل کو زیادہ آسان اور پھر تیرنا بنا سکتے ہیں، جب آپ کوشش اور محنت کریں اور تیرنے کی مشق کریں۔ یہی بات روحانی یکسوئی کے لئے بھی صحیح معنوں میں درست ہے جس کے لئے آپ کو مشق میں بیٹھنا چاہئے اور اپنے بے چین ذہن کو مکمل قابو میں رکھنے کے لئے حاصل شدہ علمی طاقت، خیال کی طاقت اور عمل کی طاقت سے کام لینا چاہئے۔ یکسوئی کی

تکمیل کے لئے کچھ مشقیں یہاں لکھی جاتی ہیں۔

مشق نمبر-1

غُسل کے ذریعے یا ہاتھ پیر اور مُنہ کو دھو کر جسمانی صفائی کیجئے۔ جس طرزِ نشست میں آرام سے بیٹھ سکتے ہوں، اُس میں بیٹھ جائیے۔ خیال رکھیے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی، گردن اور سر ایک سیدھ میں رہیں۔ زیادہ مناسب ہوگا اگر آپ ایک ہموار سطح کے ذرا اونچے پلیٹ فارم جیسی جگہ (ممكن ہو تو کسی لکڑی کے تخت یا چوکی) پر پالتی مار کر بیٹھیں۔ اگر کسی سبب سے پالتی مار کرنے بیٹھ سکتے ہوں تو کسی کرسی پر ہی اس طرح سیدھے ہو کر بیٹھیں کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور سر کسی طرف میں جھکیں نہیں۔ آنکھیں موندھ لیجئے اور چھاتی کے درمیان میں موجود ”ہر دے چکر“ (heart-centre) پر اپنے تمام شعور کو مرکوز کیجئے۔ لگ بھگ دس منٹ تک آہستہ آہستہ خدا کی حمد اور دُعا کیجئے۔ ایسا کرنے کے لئے کسی مذہبی صحیفے (scriptures) میں سے کوئی مفید قطعہ (جس کے معنی آپ کو صاف صحیح معلوم ہوں) یا کسی پرستار عارف کے ذریعے خیال پرستاری میں تخلیق کیا گیا کوئی بھجن چُن لیجئے، جو آپ کو کافی خاکسار، تاشرپڈیر اور آپ کے ذہن کو بلند خیال بنانے والا ہو۔ اس نظم یا بھجن کو دل میں ہی آہستہ آہستہ یا زبانی نرم و لطیف آواز میں گائیں۔ ایسا جو کچھ بھی آپ ذہنی طور پر دل کے یازبان کے ذریعے بولیں اُسے بے انتہا احساس سے لبریز رکھنے کی کوشش کریں۔ ایک مختصر اور آسان دُعا اسی کتاب کے آخری حصے میں دی گئی ہے۔

حمد و دُعا کے بعد سادہ (normal) ”پرانایام“ (pranayam)

(سانس اپنے قابو میں رکھ کر اندر لینے اور باہر نکالنے کی روانی سے متعلق ضابطے کی قواعد) کی یا شعوری بیداری کے ساتھ گہرے تنفس (Conscious deep breathing) کی مشق دس پندرہ منٹ تک کیجئے۔ ”پرانا یام“ اور گہرے تنفس کے طریقہ مشق کے لئے اس کتاب کا ”روحانی یکسوئی میں مددگار باتیں“ والا الگ حصہ کتاب دیکھیں۔ ”پرانا یام“ کے بعد کوئی ارادہ باندھنا یا سوچنا بالکل بند کر دیں۔ شعوری بیداری کو دل کے چکر پر ہی مرکوز رکھیئے۔ بیدار رہ کر ذہن کے خالی پن (blankness) پر غور کی نگاہ رکھئے۔ اور کسی رجحان یا صورت کو ذہن میں نہ آنے دیجئے۔ اگر کوئی ارادہ یا خیال آئے تو اس سے پہلے کہ وہ آپ کے ذہن پر قابض ہو جائے اور اُسے باہر بھٹکانے لگے یا اسے کسی اندرونی غور و فکر میں مبتلا کر دے، اُسی وقت اُسے ذہن سے ہٹا دیجئے۔ تمام بیرونی مضر اثرات اور ان سے جڑے اشاروں (external impacts and suggestions) کو جیسے ہی وہ باہر سے آئیں اور دل سے اُٹھنے والے پرانے اور بھولے ہوئے خیالوں کو جیسے ہی وہ اندر سے طلوع ہوں، فوراً ہٹا دیجئے۔ پہلے پہل مشق میں بیٹھنے کے تھوڑے وقت کے بعد ہی آپ اپنے شہادتِ پن اور چوکسی کی حالت کو کھو بیٹھتے ہیں اور ذہن اس طرح باہر سے آئے کسی سمجھاؤ (یا تکلیف) میں یا اندر سے طلوع ہوئے کسی ارادے یا خیال میں بھٹکنے لگتا ہے اور آپ کو اُس وقت اس کے اس طرح بھٹکنے کا علم تک بھی نہیں ہوتا۔ اُس کے بعد اچانک آپ کو اس بات کا علم ہوتا ہے کہ آپ کا ذہن بھٹک کر کسی باہر سے آئے یا اندر سے اُٹھے خیال و ارادہ میں محو ہو گیا تھا۔ یہاں سمجھنے کا راز یہ ہے کہ آپ کو روحانی

مشق و ریاضت کے وقت اس خیال کا علم بھی نہیں ہوتا کہ ”میرا ذہن (من، Mind) بھٹک رہا ہے“ اصل میں خیال یہ آتا ہے کہ ”میرا ذہن بھٹک رہا تھا“۔ اس خیال کا علم بھی آپ کو اچانک اُس وقت تب ہوتا ہے، جب آپ اپنے ذہن سے ایک صورت ہونا بند کر کے دوبارہ اُس کے بیدار شہادت بن جاتے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ ذہن (من، mind) بھٹکتا تب ہے جب آپ اُس کے ساتھ ایک صورت ہو کر اپنے شہادت بن جاتے ہیں اور شعوری بیداری کو گنوا بیٹھتے ہیں۔ اس لئے شروع میں ذہن کے بھٹکنے سے ہمت مت ہاریئے بلکہ زیادہ ہوشیار و چوکس رہ کر ”روکنے“ یا ”رد کرنے“ اور بغور ناظر بنے رہنے کی مشق کرتے رہیئے۔ لگاتار مشق و ریاضت کرتے رہنے سے وہ آہستہ آہستہ ”پختہ زمین“ ہو جاتا ہے۔ تب ایسا نہایت پرسکون اور لاخیال ذہن اپنے اندر رہائش پذیر صاف و شفاف رُوح کی ذات خود کے بے آواز پرسکون اور لطیف نور کو ہی منعکس کرتا ہے، کسی دیگر شخص، شے یا خواہش کو نہیں۔

مشق نمبر 2۔

جیسا کہ مشق نمبر 1 میں بتایا ہے، اُسی طرح جسم کو صاف و ستھرا کیجئے۔ کسی موزوں ”آسن“ (Posture) میں بیٹھ جائیئے اور خدا کی حمد کیجئے۔ اگر آپ کے لئے مفید ہو تو ”پرانایام“ (Pranayam) یا دس سے پندرہ منٹ تک گہری لمبی سانسوں کے اندر لینے اور باہر نکالنے کے عمل کی مشق کیجئے۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے اور ابروؤں کے درمیان ”آگیہ چکر“ (Ajna-chakra) پر شعوری بیداری کو مرکوز کیجئے۔ یہیں اپنے محبوب دیوتا کا، یا پیارے خدا کی باصفت

صورت کا، یا کسی ایسے نور کا جو آپ کے دل کو نہایت پُرکشش لگتا ہو اس طرح تصور کیجئے کہ آپ کی تمام توجہ اسی تصور میں لائے ہوئے محبوب مقصد پر بندھی رہے۔ ذہن اگر کسی دیگر شے، جاندار یا حالت کی طرف بھاگے تو اُس کو بار بار بار وہاں سے ہٹا کر اپنے مقصد (’ایشٹ‘، The cherished one) میں ہی لگائیے۔

“यतो यतो निश्चरित मनश्चंचलस्थिरम् ।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥” (गीتا ۶.۲۶)

”بے سگون و مضطرب ذہن (من، mind) کو اُن تمام اشیاء سے ہٹا کر جن کے پیچھے یہ

بھاگتا ہے، روحانی مُتلاشی کو بار بار اسے خُدا میں قائم کرنا چاہیے۔ (گیتا-6.26)

اس طرح ہمیشہ کی مشق سے جب ذہن ایک ہی مقصد پر کافی لمبے عرصے تک قائم رہنے میں سِدھ جاتا ہے (کامل ہو جاتا ہے) تب تصور کی اُس حالت میں صرف دو ہی اشیاء..... عارف اور عرفان ہی موجود رہتے ہیں، جو قائم اور الگ الگ صورت میں درخشاں ہوتے ہیں۔ اس حالت کو حاصِل کرنے کے بعد اپنے آپ کو ناظر (درشنا، witness) کے ساتھ ایک ہونا چاہیئے جو اُس وقت تصور میں لائی گئی شے سے صاف طور پر الگ دکھائی دیتا ہے، مطلب، یہ رُحّان رکھنا چاہیے کہ ناظر (درشنا، witness) ہی میری اصلی صورت ہے۔ اس طرح کی مشق سے مقصد (’ایشٹ‘، the cherished one) کا منظر یا اُس کا عکس آخر میں ناظر (درشنا، witness) میں مُدغم ہو جاتا ہے اور ناظر اپنی بے لاگ اور بے لگاؤ صورت میں باقی رہتا ہے۔

مشق کے طریقے میں جب ایسی حالت آتی ہے کہ مقصود جب مقصدی

کے سامنے قائم ہونے کو ہوتا ہے تو کئی بار یہ پوشیدہ ہو جاتا ہے اور اُس کی جگہ پر لا صورت نور سا آ جاتا ہے، لیکن وہ مُستقل نہیں ہوتا۔ کسی کسی وقت مُختلف رنگوں کی روشنیاں دکھائی دیتی ہیں جو سلسلہ وار بدلتی رہتی ہیں۔ رُوحانی مشاق و ریاضتی کو ان کی کشش میں نہیں آنا چاہیے یا ان میں دلچسپی نہیں لینی چاہیے۔ اپنے محبوب دیوتا یا محبوب مقصد کو بار بار تصور میں لا کر ذہن کے خالی پن میں اُس کا دھیان کرنا چاہیے جب تک کہ وہ کافی لمبے عرصے تک قائم نہیں رہنے لگتا۔

مشق نمبر-3

پالتی مار کر بیٹھ جائیے اور جیسے اُوپر بتلایا گیا ہے، حمد و دعا کیجئے۔ خدا کا کوئی نام یا کوئی منتر (اپنے اعتقاد کے مطابق) چُن لیجئے، جو آپ کے لئے سب سے زیادہ پُرکشش ہو۔ یہ کہیں زیادہ بہتر ہوگا اگر وہ ”نام“ یا منتر آپ کو کسی تجربہ کار پُختہ ریاضتی عارف کے ذریعے باقاعدہ مُقدس فہمائی قاعدوں کے مطابق اور تعلیم و ہدایت کے ساتھ ملے، کیونکہ اس طرح کا ”نام“ یا منتر پہلے ہی کافی طاقت رکھنے والا ہوتا ہے اور زیادہ آسانی سے سدھ کیا جاسکتا ہے۔ اپنی آنکھوں کو بند کر لیجئے اور دل میں (”اناہت چکر“، heart centre) اس نام یا منتر کا جاپ کیجئے۔ یہ جاپ میکا کی انداز سے نہیں ہونا چاہیے بلکہ اس کی مشق بلند خیالوں اور سنجیدہ اعتقاد کی زبان میں بڑے پریم سے اور میٹھے انداز سے کیجئے۔ اس وقت ساتھ ہی ساتھ اپنی شعوری بیداری کا ایک جُز اس منتر یا نام کے ہوتے ہوئے جاپ کو سُنے میں لگا دیجئے۔ ایسا کرنے سے آپ کا رُحان منتر کی آواز سُنے کی جانب ہی رہے گا اور ذہن کسی دوسری طرف نہیں بھٹکے گا۔ اگر ذہن کسی دیگر

شے کی جانب جائے گا تو جاپ کا سُنائی دینا بند ہو جائے گا اور آپ کو فوراً ہی پتا چل جائے گا کہ آپ کا ذہن ”جاپ“ سے بھٹک گیا تھا اور آپ اُسے دوبارہ جاپ میں لگا سکتے ہیں۔ اس طرح جاپ کرنے اور ساتھ ہی ساتھ اُس ہوتے ہوئے جاپ کو سُنے کی مشق سے، یکسوئی اور قائمی کے حُصول میں کافی مدد ملتی ہے۔ ہر روز کم از کم ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ وقت جاپ کی مشق کے لئے ضرور دینا چاہیئے۔

کچھ مہینوں کی سچی لگن کے ساتھ کی گئی لگاتار مشق کے بعد منتر کی طاقت آشکار ہونے لگ جاتی ہے اور ذہن منتر کی ربّانی لرزیشوں سے فریفتہ ہو کر از خود ہی (’اناہت چکر‘، heart-centre) میں کھینچا رہنے لگتا ہے۔ اُسکے بعد رُوحانی اُتو بھو، (experiences) شروع ہونے لگتے ہیں۔ منتر میں موجود طاقت اب آپ کو جیسے ہاتھ سے پکڑ لیتی ہے اور سلسلہ وار بلند سے بلند تر رُوحانی میدانوں میں لے جاتی ہے اور اُنکے تجربوں (’اُتو بھو‘، experiences) سے رُوشناس کراتی ہے۔ آہستہ آہستہ جیسے جیسے مشق آگے بڑھتی ہے آپ ازلی رُوح خُدا کی جانب اوپر چڑھتے جاتے ہیں۔ اور آخر میں حُصول کی اُس بلند ترین چوٹی پر پہنچ جاتے ہیں، جہاں سے آگے اور کوئی راستہ نہیں۔

مشق نمبر۔ 4

خُدا سے متعلق کوئی ایک موضوع جو آپ کو سب سے محبوب لگتا ہو، جیسے نجات، خُدائی صورت، خُدا اور کائنات، جانِ حیات اور خُدا کے درمیان آپسی تعلق یا ایسا ہی دائمی نوعیت کا کوئی دیگر موضوع چُن لیجئے اور اُس پر اتنے

مُحُو کر غور و خوض کیجئے کہ باہر کی دُنیا مکمل طور پر فراموش ہو جائے۔ دُنیا اور عالمِ بالا کی سبھی اشیاء اور حالتوں کی عارضیت اور فنایت پر غور و خوض بھی مُفید ہوتا ہے کیونکہ وہ ذہن کو دُنیا سے اندھی محبت (موہ، Attachment) سے نجات دلانے میں معاون ہوتا ہے۔

مشق نمبر 5۔

اوپر بتائے گئے طریقے سے آسن (بیٹھک۔ بیٹھنے کی حالت) پر بیٹھئے، دُعا کیجئے۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے اور کسی بات پر غور کرنا یا کوئی ارادہ کرنا بند کر دیجئے۔ بالکل بے کوشش ہو جائیے۔ ارادے یا خیال جو بھی اندر سے طلوع ہوں یا باہر سے آئیں، اُن کے ساتھ کشتی مت کیجئے، صرف شہادتِ احساس میں قائم رہ کر اُن کو دل کے مرکز (اناہت چکر) میں غور سے دیکھئے۔ اس طریقے کے مطابق ارادوں اور خیالوں کو نہ دعوت ہی دینی ہوتی ہے اور نہ ہی اُن کا خاتمہ کرنا ہوتا ہے۔ اُن کو آنے جانے دیجئے اور بے لاگ نظر سے اُن کو ویسے ہی دیکھئے جیسے کبھی آپ اُڑتے ہوئے پرندوں کو آسمان میں آتے جاتے دیکھتے ہیں۔ خیالوں کے آنے اور جانے میں خود اُن کے ساتھ ایک ہو کر یا اپنی معاونت دے کر اُن کی سرگرمیوں میں شمولیت نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ صرف اُن کا شہادتِ احساس رہ کر بڑے سکون اور فطرتی انداز سے صرف اُن کو نظر انداز کیجئے۔ اس قسم کی مشق ہر روز باقاعدہ کرتے رہنے سے کچھ ہی مہینوں میں سبھی ارادے اور خیال پُر سکون ہونے لگتے ہیں اور آخر میں اُن کا طلوع ہونا اور غروب ہونا بند ہو جاتا ہے۔ شعوری بیداری ایک بے انتہا بے آواز خالی پن اور پُر سکون حالت

میں قائم ہو جاتی ہے۔

دُعا اور رُوحانی مشق و بھجن رُوحانی صحت کے لئے ویسے ہی ضروری ہیں جیسے جسم کی صحت کے لئے کھانا اور جسمانی ورزش۔ اُس شخص کو جو رُوحانی زندگی گزارنے کا خواہش مند ہے، ہر روز دُعا، جاپ اور مراقبہ کی مشق کے لئے ضرور کچھ وقت نکالنا چاہیے۔ وہ شخص جو دن میں کچھ گھنٹے بھی نہیں نکال سکتا، جن میں وہ اپنے ذہن کو دنیاوی باتوں سے ہٹا کر اُس خدا کی یاد میں لگائے، وہ کس طرح خدا کو حاصل کرنے یا بطور روح اپنے آپ کا ”اُنو بھو“ (experiences) حاصل کرنے کی اُمید کر سکتا ہے۔

چند خطروں کی طرف اشارے:

یہاں پر کچھ اندیشوں کی جانب اشارہ کرنا غیر مناسب نہ ہوگا جن کے تئیں نہایت مشتاق رُوحانی مشاق و ریاضتی کو بھی ہوشیار رہ کر، اُن سے اپنی حفاظت ضرور کرنی چاہیے۔

عام انسان کے ذہن کا عام رُحمان زیادہ تر بے سَکُون رہنے اور نفس پرور دُنیا میں بیرون رُخ ہو کر کام کرنے کا ہی ہے۔ لیکن اندرونی یکسوئی کی کوشش جیسے کہ پہلے سمجھا یا جا چکا ہے ہمیشہ اس کے مخالف ہوتی ہے۔ ایسا ہونے کے سبب ایک نیا رُوحانی مشاق و ریاضتی جو شروع ہی سے اپنے ذہن کو ایک دم لمبے وقت کے لئے قائم کرنے، خاص طور پر ”آگیہ چکر“ (ابروؤں کے درمیان کے ٹکٹے یا مرکز) پر قائم کرنے کی کوشش کرتا ہے، اپنی پیشانی پر بھاری دباؤ محسوس کرتا ہے۔ یہ ذہن کو اندرونی رُخ کرنے کے لئے کی جانی والی کوشش

سے ذہن میں پیدا تناؤ کے سبب ہوتا ہے کیونکہ ذہن پیشانی کے ساتھ گہرے طور پر وابستہ ہے۔ مشق میں محورِ روحانی مشاق و ریاضی اگر اپنی طاقت سے باہر ہو کر مطلب بہت زیادہ مشق کرتا ہے اور ذہن (من) کو ”آگاہ چکر“ میں لمبے وقت تک قائم کرنے کے لئے شدت کی کوشش کرتا ہے، تو وہ پیشانی کے اعصابی خلیوں (nerve cells) کو نقصان پہنچانے کا کام کرتا ہے۔ پیشانی میں شدید درد اور بھاری پن، ابروؤں کے درمیان کی جگہ زیادہ دیر تک ٹھنڈا پڑ جانے کا احساس، پیشانی کا بہت زیادہ گرم ہو جانا یا اس میں شدید جھلاہٹ (irritation) ہونا اس خطرے کی ہی علامتیں ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ کئی روحانی مشاق و ریاضتی روحانی راہ میں آنے والے اُن موڑوں سے ہمیشہ ناواقف ہوتے ہیں، جہاں پر بہت سمجھ داری اور سخت محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے روحانی مشاق و ریاضتی شروع میں ہی بہت زیادہ رفتار سے مشق و ریاضت میں آگے بڑھ جانے کے لئے اپنی توفیق سے بھی زیادہ زوردار محنت کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ اکثر یہی ہوتا ہے کہ وہ مشق و ریاضت سے کچھ ہی وقت کے بعد تھک اور اُوب جاتے ہیں اور راہ کے درمیان میں ہی مشق و ریاضت کو چھوڑ بیٹھتے ہیں۔ کھیل گود کی ایک تمثیل اس حقیقت کو زیادہ واضح کرنے والی ہے۔ روحانی مشق و ریاضت کی دوڑ کا تقابل کھیل گود کی چھوٹی دوڑ (Sprint) سے نہیں کیا جاسکتا ہے، جس میں شخص کو ایک ہی جھٹکے میں پوری طاقت لگا کر تمام فاصلے تک ہی تیز رفتاری سے بھاگنا ہوتا ہے، بلکہ یوں کہیے کہ اس ”روحانی دوڑ“ کا تقابل کھیل گود (Sports) کی اُس لمبی دوڑ

(marathon) کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جسے بچے نپائے قدموں (With measured steps) سے لگاتار صبر کے ساتھ اس طرح پورا کرنا ہوتا ہے کہ حُصولِ فتح کے آخری قدم تک کے لئے اندرونی طاقت سلامت رہے۔
 ان خطروں سے بچنے کے لئے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو اندر ونی یکسوئی کی مشق پہلے کچھ منٹوں سے شروع کرنا چاہیئے اور اُس کے بعد مشق کی مدت آہستہ آہستہ بڑھانی چاہیئے۔

“शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया।”

روحانی طالب کو رفتہ رفتہ رُوحانی مشق کے ذریعے مکمل سکون حاصل کر لینا چاہیئے۔ (گیتا-6.25)
 اگر مراقبہ کی مشق کرتے وقت پیشانی تھک جائے اور سر میں یا پیشانی میں درد ہونے لگے تو اُس وقت مشق کو روک دیجئے اور ذہن کو آرام کرنے دیجئے۔ سکون سے خُدا کے نام کا ورد کیجئے یا ذہن میں خُدا کی عمدہ شفیق دلی کی صفت کو یاد کیجئے۔ جب نفسیاتی توازن اور جسمانی صحت ٹھیک ہو جائیں تو دوبارہ مشق و ریاضت شروع کر دیجئے۔

رُوحانی سفر دنوں یا مہینوں کا نہیں ہوتا، یہ برسوں تک بھی چل سکتا ہے۔
 کون جانتا ہے کہ اس سفر کے آخری مقصد تک پہنچنے میں کئی جنم ہی لگ جائیں؟۔
 اس لئے بے صبر نہ ہوئے۔ خاموش رہ کر صبر کے ساتھ رُوحانی مشق و ریاضت کا کام کرتے جائیئے۔ کامیابی کے یقینی حُصول کے لئے جلد بازی اور غیر مناسب زور و طاقت کے استعمال کی نہیں بلکہ سلسلہ وار، ترتیب و ترکیب سے اور قائم رہ کر صبر سے رُوحانی مشق و ریاضت کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہاں پر ایک اور بات سے متعلق بھی رُوحانی مشاق و ریاضتی کو ہوشیار کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ کئی رُوحانی مشاق و ریاضتی مراقبہ کی مشق کے طریقے کو بار بار بدلتے رہتے ہیں..... مراقبہ کی مشق کے ایک طریقے کو اپنا کر مشق و ریاضت شروع کی اور کچھ دنوں یا مہینوں کے بعد اگر اُس کے ذریعے ذہن پوری طرح باقاعدہ یکجا نہیں ہوا یا اُس کے ذریعے کافی اندرونی یکسوئی نہ ہوئی تو اُس کو چھوڑ کر دوسرے طریقے سے مشق کرنے لگے۔ کچھ وقت دوسرے طریقے سے مشق کی اور اُس سے مکمل کامیابی نہ ملنے پر اُسے چھوڑ تیسرے طریقے کو پکڑ لیا۔ اُس کے بعد اسی طرح کرتے گئے۔ اپنی مشق کے طریقے کو پکڑوں کی طرح بار بار بدلنا واقعی بڑی بھول ہے۔ جیسے بار بار جگہ بدل کر گناواں کھودنے سے کہیں بھی پانی نہیں نکلتا، اسی طرح بار بار مراقبہ کی مشق کے طریقے کو بدلتے رہنے سے بھی مشق ”پختہ“ نہیں ہوتی اور مکمل اندرونی یکسوئی حاصل نہیں ہوتی۔ نتیجہ اس کا یہی ہوتا ہے کہ رُوحانی مشاق و ریاضتی مشق کے کسی طریقے کے ذریعے بھی کوئی بڑا رُوحانی تجربہ (اُتو بھو، Experience) حاصل نہیں کر پاتا اور علمِ رُوح و خدا اور حقیقی دائمی عنصر کے تئیں ہی شک و شبہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

بار بار مشق کا طریقہ کار بدلنے کا سبب اکثر یہی ہوتا ہے کہ ایک مشق سے ذہن کی اندروں رُخی حاصل کرنے میں جب کچھ مشکل آتی ہے یا کافی محنت کرنی پڑتی ہے تو کچھ وقت کے بعد رُوحانی مشاق و ریاضتی بے چین ہو جاتا ہے اور وہم میں مبتلا ہو کر سمجھنے لگتا ہے کہ دوسرا کوئی طریقہ اس سے آسان ہوگا، اُس

میں مشکل نہیں آئے گی اور جلد ہی ذہن مکمل طور پر قائم ہو جائے گا۔ اس طرح کے وہم میں مبتلا ہوا وہ پہلی مشق کو چھوڑ کر دوسری مشق میں لگتا ہے۔ اُس میں شروع میں کچھ آسانی معلوم ہوتی ہے کیونکہ ذہن کا میلان ہے کہ وہ نئے پن میں کشش محسوس کرتا ہے، لیکن کچھ وقت کے بعد اُس میں بھی مشکل دکھائی دینے لگتی ہے۔ کچھ وقت دوسرے طریقے سے مشق کرنے پر بھی جب ذہن مکمل طور پر قائم نہیں ہوتا تو دوسری کو بھی چھوڑ تیسری مشق کا طریقہ پکڑنے کا خیال آتا ہے۔ اس طرح کوئی مشق بھی پختہ نہیں ہو پاتی اور روحانی مشاق و ریاضتی اندرونی یکسوئی سے مستفید نہیں ہو پاتا اور حقیقی ودائی عنصر سے فائدہ حاصل کرنے سے محروم ہی رہ جاتا ہے۔

اس لئے یہ سمجھ کر ہر ایک مشق میں ذہن (من، mind) کو پوری طرح اندروں رُخ کرنے اور اندرونی روح کا رس لینے کے لئے کافی محنت کرنی پڑتی ہے اور مشق کے سبھی طریقوں میں مشکلیں بھی آتی ہیں۔ روحانی مشاق و ریاضتی کو بار بار مشق کا سلسلہ نہیں بدلنا چاہیے اور ایک مشق کو ہی بے مثل ذہن سے پختہ کرنا چاہیئے۔ اُسے یہ جاننا چاہیئے کہ ذہن پر مستقل طور پر مکمل قابو رکھنا اور اُسے مکمل طور پر اندروں رُخ کر لینا آسان نہیں ہوتا۔ ذہن (من، mind) نے بڑے بڑے آگاہ اشخاص، عالموں اور عارفوں تک کو بھی نچایا ہے۔ بڑے بڑے بہادر اور ملکوں کے حکمران بھی ذہن (من، mind) کے غلام بنے رہتے ہیں۔ ارجن جیسے فرض شناس، باعمل اور پاک دل جنگجو کو بھی اس بارے میں کہنا پڑا تھا۔

“चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥”

(गीता ६.३४)

”اے کرشن، ذہن (من، mind) بہت مُتَلَوَن، پُر آشوب، ضدی اور طاقت ور ہے۔ اس لئے میں اسے قابو میں رکھنا اتنا ہی مشکل سمجھتا ہوں جتنا کہ ہوا کو قابو کرنا۔

لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ ذہن (من، mind) کو اندورن رُخ، یکسو یا مُرتب کیا ہی نہیں جاسکتا۔

”अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते”

کیتا میں بھگوان کرشن نے یوں کہہ کر بتایا ہے کہ مشق اور بے لاگی (ویراگیہ) کے ذریعے ذہن کو ضرور ہی قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

یہاں کہنے کا مطلب اتنا ہی ہے کہ مشق اور بے لاگی (ویراگیہ) کے ذریعے بلا شک ذہن اندروں رُخ کر کے سب سے بڑا رُوحانی تجربہ (اُنُو بھو، experience) حاصل کیا جاسکتا ہے، لیکن مشق کا سلسلہ بار بار نہیں بدلنا چاہیئے۔

اوپر جو روحانی مراقبے کے طریقے بتائے گئے ہیں اُن میں سے روحانی مشاق و ریاضتی کو اپنی شخصیت کی موافقت کے مطابق یا اپنے رُوحانی مُرشد کی ہدایت کے مطابق کوئی ایک طریقہ چُن لینا چاہیئے اور پھر یکسو ذہن سے مُستفید ہو کر کامیابی حاصل کرنے تک ہمیشہ اُس کی مشق کرتے رہنا چاہیئے۔ مگر خدا کے پاک نام یا منتر کا جاپ تو ہر ایک رُوحانی مشاق و ریاضتی کو ضرور ہی کرنا چاہیئے کیونکہ اس کے ذریعے سے خدا کی مہر جلد اور یقینی طور پر رُوحانی مشاق و ریاضتی کی زندگی میں اُترتی ہے۔

مراقبے کی مشق میں کچھ رُوکا وٹیں اور مددگار باتیں

تعلقاتِ دنیاوی سے علیحدگی (بے لاگی) کے ساتھ، انضباطی
بُود و باش اور دیگر اخلاقی صفات و مراقبہ کی باقاعدہ مشق سے
ذہن یقیناً یکسو کیا جاسکتا ہے۔ صحیح قیادت میں صادق
کوشش، آخر میں ضرور بار آور ہوتی ہے۔

مراقبہ کی مشق میں کچھ رُوکا وٹیں اور مدد کی باتیں

اندرونی یکسوئی کے حصول کی راہ میں کچھ رُوکا وٹیں آتی ہیں اور کچھ ایسی باتیں بھی ہیں جو اس میں مددگار اور اس کو ترقی دینے والی بھی ہوتی ہیں۔ اس مقصد سے کہ ان کا علم مراقبہ کی راہ میں محور و حافی مشاق و ریاضتی کے لئے مفید ہوگا، اُن میں سے خاص خاص کو نیچے بیان کیا جا رہا ہے۔

مراقبہ کی مشق میں رُوکا وٹیں:

(۱) ذہن (من، mind) کا بھٹکنا۔

ذہن کا بھٹکنا ایک عام بیماری ہے۔ بندر کی طرح، جو لگاتار درخت کی ایک شاخ سے دوسری شاخ تک یا ایک درخت سے دوسرے درخت تک گودتا ہی رہتا ہے۔ عام انسان کا ذہن بے چین ہو کر گھومتا رہتا ہے کسی مطلب کو لے کر یا بے مطلب ہی۔ یہ ذہن دُنیا کی ایک شے یا موضوع سے دوسرے شے یا موضوع کی طرف دوڑتا رہتا ہے اور کبھی آرام نہیں کرتا۔ اُن جسمانی بیماریوں سے مختلف، جو انسان کے جسم کو کسی خاص عُمر سے لگتی ہیں اور چھوٹ جاتی ہیں، ذہن کے بھٹکنے کی یہ بیماری جنم ہی سے انسان کے ساتھ لگ جاتی ہے اور مرنے تک اُس کا پیچھا نہیں چھوڑتی۔ کیا اس بیماری کا کوئی علاج بھی ہے؟ ہاں، ہر ایک بیماری کی کوئی نہ کوئی دوا ہوتی ہے اور یہ نظریہ یہاں بھی لاگو ہوتا ہے۔ ذہن کے بھٹکنے کی یہ بیماری بالکل لا علاج نہیں ہے۔ اگرچہ ذہن کی بے استقلالی کو پوری طرح فتح کرنا تکلیف دہ اور مشکل ضرور ہے تو بھی ایسا ہمیشہ

ناقابلِ عمل نہیں ہے۔ کیا ایسے عارف اور ایمان پرست اشخاص نہیں ہو چکے ہیں جنہوں نے واقعی ذہن کو قابو کیا تھا؟ کیا ایسے ہی نفس پر ضبط رکھنے والے، بیشک وہ تعداد میں کم ہوں۔۔۔ آج بھی دُنیا میں نہیں ہیں؟

بے تعلقی و بے لاگی اور کتنی ہی اخلاقی صفات سے وابستہ انضباطی زندگی کے ذریعے اور مناسب مراقبہ اور غور و خوض کی باقاعدہ مشق سے ذہن کی یکسوئی اور اس پر پورا قابو ضرور ہی تکمیل دیے جاسکتے ہیں۔ سچی لگن کے ساتھ مناسب رہنمائی کی روشنی میں کی گئی کوشش آخر میں ضرور ہی کامیاب ہوتی ہے۔

(ب) نیند:

دوسری روکاؤٹ جو روحانی مشاق و ریاضتی کے مکمل حُصولِ قائمی میں خلل ڈالتی ہے، وہ ہے نیند۔ عام انسان کے ذہن کو صرف دو ہی حالتوں کا، جن میں رہنے کی اسے عمومی طور پر مشق ہوتی ہے، تجربہ (experience) ہوتا ہے۔ ان میں پہلی حالت وہ ہوتی ہے، جس میں ذہن بیرونِ رُخ ہو کر یا اندرونی رُحمان کے ذریعے اپنی خواہش کے مطابق باہری مادی اشیا اور جانداروں کے ساتھ برتاؤ کرتا ہے، مطلب، مادی دُنیا کے بارے میں ہی سوچتا، ارادہ کرتا، خیال کرتا اور اُسے ہی جانتا ہے۔ دوسری حالت وہ ہوتی ہے جس میں ذہن سو جاتا ہے، مطلب، گہری نیند میں پہنچ جاتا ہے۔ اس لئے جوں ہی آپ اس (ذہن) کو مادی دُنیا کے غور و خوض کی پہلی حالت سے ہٹاتے ہیں تو اس کی فطرت دوسری حالت مطلب، گہری نیند میں پہنچ جانے کی ہوتی ہے۔

مشق کے وقت پہلی روکاؤٹ، مطلب، ”ذہن کا بھٹکنا“ کے دُور ہوتے

ہی فطر تا دوسری رُوکاوٹ ’نیند‘ حاضر ہو جاتی ہے جو اکثر اُس وقت آگھرتی ہے جب ذہن کا ادھر ادھر بھٹکنا بند ہو جاتا ہے یا بند ہونے والا ہوتا ہے۔ مراقبہ کی منفی صورت میں، جس کا بیان پہلے صفحات میں آچکا ہے، یہ رُوکاوٹ مشق میں بیٹھنے کے فوراً بعد ظاہر ہو جاتی ہے کیونکہ اس صورت میں ذہن کو بالکل خالی کرنے کی مشق کرنی ہوتی ہے۔ لیکن مراقبہ کی مثبت صورت میں (طریقہ کار) ایسا نہیں ہوتا کیونکہ اُس میں ذہن کو ایک دم خالی یا بے عمل نہیں بنانا ہوتا بلکہ کسی ایک نام، ایک شکل یا ایک رُجحان پر اُسی صورت ایک ہونے کے لئے ذہن کو باعمل رکھنا ہوتا ہے۔

مراقبہ کی مشق میں نیند کے حاضر ہو جانے کے کچھ مزید سبب بھی ہو سکتے ہیں۔ بہت زیادہ کھانا کھا کر مشق میں بیٹھنا، بہت زیادہ محنت سے پیدا جسمانی یا نفسیاتی تھکن، کوئی جسمانی بیماری یا رات میں جسم کو کافی نیند نہ ملنا وغیرہ۔ مراقبہ کی مشق میں نیند کی رُوکاوٹ پر فتح حاصل کرنا، ذہن کے بھٹکنے کی رُوکاوٹ پر فتح حاصل کرنے سے زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ تو بھی مناسب غذا اور ترکیب سے ”پرانا نام“ یا لمبے تنفس کے عمل اور لگاتار ہوشیار و بیدار رہنے کی مشق کے ذریعے اس رُوکاوٹ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اگر مشق کے وقت یہ سبھی چوکیاں نیند پر فتح حاصل کرنے میں ناکام رہیں تو روحانی مشاق و ریاضتی کو اُس وقت آسن سے اُٹھ جانا چاہیے جب مراقبہ میں نیند تنگ کر رہی ہو تو۔ تھوڑی دیر ٹھہلنا چاہیے، تیزی سے سانس اندر باہر کرنا چاہیے یا اپنے منہ کو ٹھنڈے پانی سے دھولینا چاہیے اور دوبارہ مشق میں بیٹھ

جانا چاہیے۔

(ج) لطیف دُنیا کی کششیں:

ذہنی بیداری کو بیرونی مادی اشیا اور حالتوں سے ہٹا کر جب ذہن کو دُنیاوی حالتوں سے پار کر لیا جاتا ہے اور جب رُوحانی مشاق و ریاضتی خفگی کی حالت میں بھی داخل نہیں ہوتا، مشق کے اُس وقت میں اکثر لطیف مادی دُنیا کے ذریعے اُس کا تعلق نجی دُنیا (astral world) اور نفسی دُنیا (psychic world) کے ساتھ جڑ جاتا ہے۔ اِس تعلق کے ذریعے رُوحانی مشاق و ریاضتی اُوپر کھی گئی نجی دُنیا اور نفسی دُنیا کے بے شمار لطیف اندرونی تجربوں (اُو بھوؤں، experiences) کو حاصل کرنے لگتا ہے۔ ان میں سے کوئی بھی تجربہ (اُو بھو، experience) مُستقل نہیں ہوتا۔ یہ صرف لمحاتی نُور ہوتے ہیں جن کا بار بار چمکنا کبھی کبھی تیز رفتاری سے ہوتا ہے۔ ان میں سے کئی اتنے اُٹھانے والے ہوتے ہیں کہ رُوحانی مشاق و ریاضتی ان کے وہم میں مُبتلا ہو جاتا ہے اور ان ہی نچلی سطح کے تجربوں (اُو بھوؤں، experiences) میں تسکین خیال کر کے اُس لمحاتی سُکھ کے لئے جو یہ تجربے (اُو بھو، experience) مہیا کرتے ہیں، اُن ہی میں مجور ہنے میں خوش ہوتا ہے۔ ان تغیر پذیر لمحاتی روشنیوں کے علاوہ کچھ غیر معمولی طاقتیں جیسے _____ غیب دانی (clairvoyance) وغیرہ بھی رُوحانی مشاق و ریاضتی کو آگے بلند نفسی سطحوں (higher psychic worlds) کے ساتھ میل ملاپ ہو جانے سے حاصل ہو جاتی ہیں۔ لیکن یہ بھی مُستقل نہیں ہوتیں۔ یہ سبھی چیزیں مُراقبہ کی مشق کی ریاضت کو غلط رُخ دے دیتی ہیں۔ ان

سب کے سب بھیانک انتشار نمودار ہو جاتے ہیں۔ صحیح مراقبہ جھوٹی صورت اختیار کرنے لگتا ہے اور رُوحانی مشاق و ریاضتی اپنے رُوحانی دیدار یا حصولِ خدا کی راہ سے بھٹک جاتا ہے۔

صرف وہی رُوحانی مشاق و ریاضتی جو دائم حقیقی عنصر، رُوح و خدا میں مکمل اور صادق لگن والے اور امتیاز پذیر ہوتے ہیں، ایسے خلل ڈالنے والی ترغیبات سے بچ سکتے ہیں، یا رُوحانی مشاق و ریاضتی کو کوئی آگاہ رُوحانی مُرشد یا کوئی خدا شناس عارف مشق و ریاضت کی اس تشویش کی حالت سے پار لے جاسکتا ہے۔ ورنہ یہ حالت ایسی ہوتی ہے جہاں پر بہت سے ریاضتیوں کی ترقی رُک جاتی ہے کیونکہ وہ ان ترغیبات کے غلام ہو جاتے ہیں۔ کچھ ہی ایسے رُوحانی مشاق و ریاضتی ہوتے ہیں جو اس حالت سے آگے بڑھ پاتے ہیں۔

پرستاری میں کافی طور پر ترقی یافتہ اُن رُوحانی مشاقوں اور ریاضتیوں کے سامنے جو خود سپردگی سے خدا کی حفاظت کے سایے میں رہ کر رُوحانی مشق و ریاضت کرتے ہیں ایسے خلل اکثر نمودار ہوتے ہی نہیں۔ اگر کسی حالت میں ایسے خلل مداخلت کرتے بھی ہیں اور وہ رُوحانی مشاق و ریاضتی کو گمراہ کرنے لگتے ہیں تو خدا خود ہی اُن کو دُور کر کے اپنے پرستار و ریاضتی کی حفاظت کرتا ہے۔

(د) زیادتی کرنے کا رجحان:

کچھ رُکاوٹیں تو ایسی ہیں، جو اپنے آپ ہی مُراہم ہوتی ہیں اور سامنے آکھڑی ہوتی ہیں، اور کچھ رُکاوٹیں ایسی بھی ہوتی ہیں، جن کو رُوحانی مشاق خود

ہی کبھی کبھی اپنے مراقبہ کی کامیابی کی راہ میں کھڑی کر لیتا ہے۔ اس کا سبب رُوحانی مشاق کی شعور سے مُعرِض نظر ہی ہوتی ہے، جس سے کچھ مشقیں جو دراصل اندرُوں رُخی کے حُصول میں رُکاوٹ ڈالنے والی ہوتی ہیں، اُس کو مفید نظر آتی ہیں اور ہٹھ سے وہ ان کو اختیار کر لیتا ہے۔ نہایت سخت جسمانی مشقیں (extreme external practices) جیسے طویل عرصہ تک فاقہ پر رہنا، رات میں نیند لینے کے وقت کو مُناسِب حد سے زیادہ کم کرنا، بنا بیٹھے ایک ہی ٹانگ پر کھڑے رہنا، موسم سرما کی ٹھٹھرنے والی ٹھنڈ میں بالکل ننگا رہنا، یا کڑا کے کی دُھوپ میں گرم زمین پر بیٹھنا اور ایسی ہی دیگر سخت مشقیں (پیشک اُن کو سخت ریاضت کے درجہ میں تو مانا جاسکتا ہے) درحقیقت اندرُوں رُخی کے حُصول کی راہ میں مدد کرنے کے بجائے رُکاوٹ ہی ڈالتی ہیں۔ کچھ رُوحانی مشاق برداشت کی عُمده صفت کو بڑھانے کے نام پر، یا لوگوں سے صرف تعریف حاصل کرنے کے لئے، اپنی قُوّت برداشت کی نمائش کی خاطر ایسی مشقوں کو اپناتے ہیں، پر وہ اندرُوں سکوّن حاصل کرنے میں ناکام ہی رہتے ہیں۔

اس طرح کی قوت کو برباد کرنے والی سخت مشقوں کو اپنا کر رُوحانی مشاق گویا یہ سوچنے لگتا ہے کہ ان کی طاقت و زور پر خُدا کو لُبھا کر بلایا جاسکتا ہے یا آنے کے لئے مجبور کیا جاسکتا ہے۔ اس قسم کا نظریہ تو مراقبہ یا غور و خوض کی مشق کی راہ میں رُکاوٹوں اور رخنوں کو حاضر ہونے کی دعوت دینے جیسا ہے۔ اپنے ہی بنائے ہوئے رخنہ صورت گھس پٹھیوں (Self-created intruders) کے ساتھ لڑنے میں اپنی قوت کو برباد کیوں کر ناچاہیئے؟ اُس قوت کا استعمال من (دِل) کو خدا

میں لگانے یا اندرون رُخ کرنے کے لیے زیادہ مفید انداز سے کیا جاسکتا ہے۔ انسانی فطرت کی مختلف کیوں کے سبب سے روزانہ اعمال و افعال میں ہی کئی ایسے مواقع حاصل ہوتے رہتے ہیں، جن میں رُوحانی مشاق برداشت سیکھ سکتا ہے یا برداشت کی صفات کو بڑھا سکتا ہے، اگر وہ ہوشیار رہے اور ایسے مواقع کا عمدہ استعمال کرنے میں حوصلہ و ہمت رکھنے والا ہو۔

اس سے متعلق عام اُصول، جن کا رُوحانی غور و خوض کی یکسوئی کے یوگ کے مشاق کو مضبوطی سے نبھانا چاہیے، یہ ہے کہ وہ اُن مادی حالتوں اور کیفیتوں اور رُجانات کی تمنا نہ کرے، جو رُوحانی خیال کی یکسوئی کی مشق میں رُکاوٹ ڈالنے والی یا قوت کو برباد کرنے والی ہوں۔ لیکن اُن سب کچھ کو سُنو اور صبر سے برداشت کرے، جو بُنا بلائے، ہی آدھمکیں یا جو خدا تعالیٰ کی جانب سے بھیجی گئی ہوں۔

مُراقبے کی مشق میں مددگار باتیں

(۱) رُوحانی امتیاز، غور اور مشق:

اکثر رُوحانی مشاق و ریاضتی شکایت کرتے ہیں کہ مُراقبے کی مشق کے وقت اُن کا ذہن اپنے محبوب مقصد میں یکسو نہیں ہوتا اور بے سبب ہی دُنیاوی مقام، شے، حالتوں اور رشتوں کے پیچھے ادھر ادھر دوڑتا رہتا ہے۔ ایسا مقصد پر یقین اور دُنیا سے بے لاگی و بے تعلق کی کمی کے سبب ہوتا ہے۔ ذہن کی اس بے استقامتی سے نجات حاصل کرنے کیلئے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو مُراقبے کی مشق

شروع کرنے سے پہلے اور دن میں جب بھی وقت ملے 10-15 منٹ کے لئے مندرجہ ذیل مشق کرنا چاہیے۔ اس سے مقصد یہ یقین اور دُنیا سے بے لاگی اور علیحدگی کی حالت پختہ ہوتی ہے۔ اور ذہن آہستہ آہستہ پرسکون ہو کر مضبوط ہو جاتا ہے۔

سکون سے بیٹھ جائیے۔ اپنے ذہن (من، mind) سے بیرونی دُنیا کی سبھی اشیاء، جانداروں اور حالتوں کے خیالات کو دور کر دیجئے۔ آنکھیں بند کر لیجئے اور یہ جاننے کے لئے اپنے اندر جھانک کر دیکھئے کہ آپ کی حقیقی بہتری کس میں ہے۔ بڑی سنجیدگی کے ساتھ مشاہدہ نفس (introspection) کیجئے اور اُن بُرائیوں اور رُوکاؤں کا معائنہ کیجئے جو آپ کے اور خدا کے درمیان میں رُوکاؤں بن کر کھڑے ہوئے ہیں۔ ان تمام رُوکاؤں کو قوت امتیاز و فرق اور خدا سے عشق کی طاقت کے ذریعے فتح کیجئے یا اُن سے اوپر اُٹھ کر اُن سے متاثر نہ ہونے کا پختہ ارادہ کیجئے۔ بار بار ایسی مشق کرنے سے ذہن رُوکاؤں ڈالنے والے خیالوں اور اشیاء سے آزاد ہو جائیگا یا اُن سے الگ اور غیر متاثر رہنے لگے گا اور پرسکون ہو جائے گا۔

(ب) مناسب خوراک:

روحانی مشاق و ریاضتی جو بھی خوراک کھاتا ہے وہ اُس کی روحانی مشق و ریاضت میں ترقی یا تنزلی کو بہت متاثر کرتی ہے۔ خوراک نہ صرف مادی جسم کی پرورش کے لئے ہی ضروری ہے بلکہ وہ ہمارے ذہنی و نفسی رجحانوں کو بھی متاثر کرتی ہے، یہ ایک مانی ہوئی حقیقت ہے۔ پرانی کہاوت ہے —

”جیسا کھاوے اُن ویسا ہوئے من“ (A pure diet produces a pure mind)۔ استثنا کے لئے مُعاف کیجئے، کسی شخص کو مناسب خوراک پر رکھئے تو آپ اُس کو نیک عمل، ہوشیار، دین دار اور مُحِبّ وطن بنا سکتے ہیں۔ اُس کی خوراک غلط رکھیے اور وہ بیوقوف، قنوطی، مجرم، نیکمّا یا منکر خُدا بن جائے گا۔ مُناسب خوراک واقعی انسان کو حقیقی انسان اور حقیقی انسان کو عظیم انسان بنا سکتی ہے۔ کہا بھی ہے _____

”आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा

स्मृतिः, स्मृति-लम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।।”

مطلب، ”خوراک کے پاک و صاف ہونے سے اندروں پاک و صاف ہوتا ہے۔ اندروں کے پاک و صاف ہونے پر یادداشت مضبوط ہوتی ہے اور ایسی یادداشت حاصل ہونے سے دل کی تمام لاعلمی اور دُنیا سے لگاؤ کی گرہیں کھل جاتی ہیں۔“

پاک و صاف خوراک اُسے کہتے جو انصاف سے اور اچھے پیشے سے کمائی ہوئی چیزوں اور سامان کے ذریعے بنی اور پکی ہو۔ پکانے والا جس کو بڑی دل بستگی اور دل کی وابستگی سے بنائے اور کھلانے والا بھی بڑے پیار اور محبت سے کھلائے۔ اس کے ساتھ ساتھ کھانے کی چیزیں بھی عمدہ صفات کی ہونی چاہئیں۔ صحیح خوراک کے متعلق گیتا میں کہا گیا ہے _____

”आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिराः हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।।”

(गीता 99.7)

مطلب — ”عمر، عقل، طاقت، صحت، راحت، سُرّت بڑھانے والی اور رس دار، چکنی اور

مناسب خوراک جس کا اثر بدن میں بہت دیر تک رہے اور من کو لبھانے والی ہو، ”ساتوک“ مزاج کے اشخاص کو پسند آتی ہے۔“ (گیتا-17.8)

اس لئے جہاں تک ہو سکے، رُوحانی مشاق کو عُمَدہ صفت خوراک ہی لینا چاہئے۔ بے حد جوش پیدا کرنے والی عشرتی صفت خوراک کو ہمیشہ ترک ہی کرنا چاہئے کیونکہ وہ انسان کے دل میں عشرتی صفت حیوانی حس کو پیدا کر کے انسان کو تباہ کن ”آدم حیوان“ میں بھی بدل سکتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ رُوحانی مشاق کو جسمانی اور ذہنی طاقت کے حصول کے لئے جو رُوحانی یکسوئی کی مشق کے لئے لازم ہوتی ہے۔ غذا کی صورت میں کیا کیا لینا چاہئے اور کیا کیا نہیں لینا چاہئے۔ اس موضوع میں کوئی سخت اصول نہیں ہے۔ آپ کو خود ہی چوکسی سے یہ معلوم کر لینا چاہئے کہ کون کون سی کھانے کی اشیاء کا استعمال آپ کے جسم کو تندرست اور من کو بھی صاف و پاک اور پرسکون رکھتا ہے۔ ایسی خوراک جس سے قبض ہو جاتی ہے، جو پیٹ میں باد پیدا کرے یا جو غفلت اور شوخی کو پیدا کرے اُس کو ترک کر دینے کی فہرست میں سمجھنا چاہئے اور ہر صورت میں اُس کو ترک کر دینا چاہئے۔

عام قاعدے کے مطابق خوردنی اور نوشیدنی اشیاء میں جیسے گھی، ہری سبزی، دودھ، دہی، مکھن، گندم کا آٹا اور تازہ پھل رُوحانی مشق و ریاضت والوں کے لئے زیادہ مفید ہیں۔ دوسری طرف گوشت، انڈے اور زیادہ مسالے رُوحانی مشاق و ریاضتی کیلئے بالکل نقصان دہ ہیں۔

ایک بات جس کا خوراک کے معاملے میں خاص طور پر ذکر کرنا لازمی

ہے وہ یہ ہے کہ نشہ آور چیزیں جیسے افیم، چرس، بھنگ اور تمباکو رُوحانی مشاق و ریاضتی کے لئے ممنوع ہیں۔ کچھ لوگ ان کا استعمال کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ نشہ آور چیزیں من کی یکسوئی کے لئے مددگار ہوتی ہیں اور اس بہانے سے وہ انہیں آزادی سے استعمال کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے یہ انسان کے لئے دیگر معاملات میں مددگار ہوں، مگر جہاں تک رُوحانی مشق و ریاضت میں یکسوئی کا تعلق ہے یہ چیزیں آخر میں برباد کن ثابت ہوتی ہیں۔ ویسے ہی شراب کا معاملہ بھی ہے۔ اسے بھی بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ یہ نشہ آور اشیاء دماغ کے لطیف خلیوں کو کمزور اور زہر آلود کر دیتی ہیں۔ یہ رُوحانی مشاق و ریاضتی کو نفیس و بلند رُوحانی تجربات (اُبھوؤں، experiences) حاصل کرنے کے ناقابل بنادیتی ہیں۔ بعض اوقات یہ نشہ آور اشیاء جب زیادتی سے استعمال کی جائیں تو ہیئت نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں اور دماغی امتری اور پاگل پن تک لے آتی ہیں۔

(ج) (i) ”پرانا نیام“

”پرانا نیام“ کے لفظی معنی ہیں، ”پرانوں“ پر اختیار اور قابو۔ اصل میں ”پران“ کا معنی سانس نہیں ہے جیسا کہ غلطی سے سمجھا جاتا ہے۔ یہ زندگی کی قوت ہے۔ روح کی قوتوں میں سے ایک قوت، جو اعصابی اور عضویاتی حرکات کے ذریعے جسم کو متحرک رکھتی ہے۔

سانس، ”پران“ اور ذہن کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ سانس پر قابو سے ”پران“ پر قابو پایا جاسکتا ہے اور ”پران“ پر قابو سے ذہن (من، mind) کی فاعلیت اور سرگرمیاں بالکل قابو میں آکر رک جاتی ہیں۔ ”ہمٹھ یوگ“ کی مشق

میں ”پرانایام“ کو نہایت بلند مقام دیا گیا ہے اور اُسے خاص طور پر کرنا ہوتا ہے۔ لیکن مراقبہ (دھیان یوگ) میں سانس کو متوازن اور باقاعدہ رکھنے کے لئے اسے دوسرے طور پر عمل میں لایا جاسکتا ہے۔ جو اندرونی یکسوئی میں معاون ہوتا ہے۔ یہ یوگ درشن میں ایسے کہا گیا ہے۔

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्। (योग दर्शन २.५२)

धारणासु च योग्यता मनसः॥ (योग दर्शन २.५३)

ٹھیک طریقے سے کیا گیا ”پرانایام“ جسمانی و ذہنی صفائی کے ذریعے نادانستگی کے پردے کو ہٹا کر آگاہی حاصل کرنے میں معاون ہوتا ہے۔

اتنا ہی نہیں ”پرانایام“ کی مشق ناڑیوں کو بھی صاف کرتی ہے اور جسم کے لئے بھی صحت بخش ہے۔

”پرانایام“ کی مشق کے کئی طریقے ہیں، لیکن اُن کی زیادہ تفصیل میں نہ جا کر ایک آسان طریقہ جس کی بے خطر مشق ہر کوئی کر سکتا ہے، نیچے لکھا جاتا ہے۔ پالتی لگا کر اس طرح بیٹھئے کہ جسم ایسی حالت میں رہے جس سے ریڑھ کی ہڈی، گردن اور سر ایک سیدھ میں رہیں۔ کوئی پالتی لگا کر نہ بیٹھ سکے تو گرسی پر ہی بیٹھے اپنے داہنے نتھنے کو اپنے بائیں ہاتھ کی درمیانی انگلی سے بند کر دیجئے۔ بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچئے اور پھیپھڑوں میں سانس بھر لیجئے۔ پھیپھڑوں کو سانس کے ذریعے پورا بھرنے سے ”پران“ (The life force) ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے پر موجود ”مول آدھار چکر“ تک فعال ہو جانا چاہیئے۔ اس سے مقصد یہ ہے کہ ”مول بندھ“ لگ جانا چاہیئے۔ ”مول بندھ“ کا مطلب ہے اعضائے تناسل (regenerative organs)

اور مقعد (Rectum) کا اندر کی طرف سُکڑنا۔ اس کے بعد سانس کو اندر رکھے بنا ہی اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے بائیں نتھنے کو بند رکھ کر ناک کے داہنے نتھنے کو کھول دیجئے اور اس کے ذریعے سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکال لئے جب تک کہ تمام ہوا نہ نکل جائے، یہاں تک ایک پورے ”پرانا یام“ کے چکر کا آدھا حصہ ہو گیا۔

اب بنا آرام کیے، ناک کے داہنے نتھنے کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچئے اور اپنی طاقت کے مطابق پہلے ہی کی طرح پھیپھڑوں کو پورا بھر لیجئے۔ اس کے بعد ناک کے بائیں نتھنے کے ذریعے سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکال دیجئے۔ یہاں تک ”پرانا یام“ کے ایک چکر کا باقی کا آدھا حصہ بھی پورا ہوتا ہے۔ اس طرح یہ چاروں عمل _____ دو سانس اندر بھرنے کے اور دو سانس باہر نکالنے کے ”پرانا یام“ کے ایک پورے چکر کو مکمل کرتے ہیں۔

ان چار عمل کی مشق کے وقت اعضائے تناسل اور مقعد (rectum) کو اندر کی طرف سُکیڑ کر رکھنا ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ پیٹ کو بھی اندر کی طرف سُکیڑ کر رکھنا ہوتا ہے۔ بھرے پیٹ پر انایام کی مشق ممنوع ہے۔

شروع میں رُوحانی مشاق و ریاضتی کو ”پرانا یام“ کے ایک چکر کو پورا کرنے میں لگ بھگ ستر سے اسی سکینڈ لگیں گے۔ مراقبہ کی مشق کرنے سے پہلے، جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے، رُوحانی مشاق و ریاضتی ایسے پانچ چکروں کے ساتھ اپنی مشق کا سلسلہ شروع کر سکتا ہے۔

(ج) (ii) باخبر تنفّس

:(Deep & Conscious Breathing)

پہلے بتائے گئے طریقے کے مطابق سیدھے ہو کر بیٹھ جائیے اور آہستہ آہستہ گہرے سانس لیجئے۔ ساتھ ہی ساتھ سانس کے آنے اور باہر جانے کی رفتار کو باخبرہ کر غور سے دیکھئے۔ سانس آنے جانے کا عمل میکانیکی نہیں بلکہ آپ کی قیادت میں آپ کی مرضی کے مطابق ہونا چاہیئے۔ کچھ وقت کی ایسی مشق کے بعد سانس ہلکا، لطیف، ردھمیک (rhythmic) اور باقاعدہ ہو جائے گا۔

یہ ایک نہایت ہی آسان مشق ہے۔ جس کو ہر شخص چاہے وہ جوان ہو یا بوڑھا _____ کر سکتا ہے۔ مراقبہ کی مشق شروع کرنے سے پہلے پندرہ منٹ تک اس کی مشق کر لینی چاہیئے۔ باخبر تنفّس کے عمل کی مشق قوت ارادی (Will power) کو مضبوط کرنے میں اور ذہن (mind، من) کو پرسکون اور قائم کرنے میں بڑی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ہر ایک روحانی مشاق و ریاضتی کو چاہیئے کہ جب بھی دن میں اُسے وقت ملے اس عمل (باخبر تنفّس) کی مشق کئی بار کرے۔ یہ مشق جسمانی اور نفسیاتی تھکاوٹ کو دور کرتی ہے اور صحت کے لئے بھی بڑی مفید ہے۔

(د) مناسب جگہ اور وقت:

روحانی مشاق و ریاضتی سے یہ اُمید کی جاتی ہے کہ وہ اپنے روز بروز کے سبھی کاموں میں خدا کی موجودگی کو ہر جگہ اور ہر لمحہ محسوس کرے۔ لیکن یکسو ذہن ہو کر مراقبہ کی مشق کرنے کے لئے جس میں تمام ذہنی رجحانات کو صرف

خدا میں ہی مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اُسے ضرور ہی کسی ایسے مناسب، صاف اور پُر سکون جگہ پر چلے جانا چاہیے، جو شور و غل سے پیدا خلل اور ناپاک فضا سے آزاد ہو۔ یہ صاف ہی ہے کہ ہر جگہ کے اپنے اتھرا زو ارتعاش (vibrations) ہوتے ہیں۔ باورچی خانے، دیوان خانے، خواب گاہ، طعام خانے، غسل خانے اور عبادت گاہ۔۔۔۔۔ ان سب جگہوں کے اپنے اپنے اتھرا زو ارتعاش ہوتے ہیں۔

وہ رُوحانی مشاق و ریاضتی جو ساٹھ سال سے زیادہ عمر والے ہو چکے ہیں اور باعمل زندگی سے فرصت پا چکے ہیں، کسی شہر یا گاؤں کے پُر سکون گوشے میں رہائش پذیر ہو سکتے ہیں، جہاں پر آب و ہوا معتدل ہو۔ زیادہ اچھا ہوا اگر وہ کوئی مقدس مقام ہو جو دریا کے ساحل پر واقع ہو اور وہ بھی تب، جب اُن کے پاس ایسا کرنے کے لئے ذرائع دستیاب ہوں۔ ایسی جگہ پر اندروں رُخ ہونا اور مراقبہ میں بیٹھنا یقینی طور پر زیادہ آسان ہوگا۔ وہ رُوحانی مشاق و ریاضتی جنہیں ابھی باعمل خانگی زندگی کے کام کرنے ہیں اور جنہیں قصبے یا شہر میں مبتلا زندگی گزارنے کی مجبوریوں ہیں، انہیں ایک چھوٹا سا کمرہ بطور عبادت گاہ رکھنا چاہیے اگر اُن کے پاس کافی رہائش کی جگہ ہو۔ اگر ایسا ممکن نہیں ہے تو انہیں کسی کمرے کا کوئی کونہ اس مقصد کے لئے محفوظ کر لینا چاہیے۔ وہاں عبادت، مراقبہ اور حمد کے علاوہ کوئی دوسرا کام نہیں کرنا چاہیے۔ حمد و ثنا کے لئے ایسی محفوظ جگہ رُوحانی ارتعاش سے لبریز ہوتی ہے اور اس سے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو مراقبہ کی مشق میں مدد ملتی ہے۔ کتنے تعجب کی بات ہے کہ آج کی مادیت

پسندی کی بھیانک لہر میں بہنے والے لوگ اپنے دوستوں و رشتہ داروں سے ملنے اور انہیں عزت و احترام دے کر خوش کرنے کی خاطر وسیع دیوان خانے تو محفوظ رکھنے کے لئے خوب کوشش کرتے ہیں، لیکن خدا اور خدا کے نام کے ورد کے لئے یہ ایک چھوٹے سے کمرے کو محفوظ رکھنے تک کی بات نہیں سوچتے۔

مراقبہ و حمد و ثنا کے لئے محفوظ جگہ یا کمرے میں سونا نہیں چاہیے کیونکہ اس سے وہاں ماندگی اور سُستی کا ماحول پھیلتا ہے، جو مراقبہ کی مشق کے وقت اندرونی یکسوئی میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ قدیم وقت میں ہر ایک ہندوستانی اپنے گھر میں حمد و ثنا اور مراقبہ کے لئے ایک چھوٹا سا کمرہ الگ رکھتا تھا۔ یہ رواج بعض خاندانوں میں آج بھی دیکھنے کو ملتا ہے۔ حمد و ثنا کیلئے ایسے محفوظ چھوٹے کمرے کو عارفوں اور بلند اشخاص کی تصویروں سے سجا کر رکھنا چاہیے کیونکہ ان علامتوں کے ساتھ میل ملاپ یا اُن کا دیدار آپ میں خفتہ ربّانی و نورانی رجحانات کو بیدار کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

بے مثل یکسو ذہن ہو کر مراقبہ کے لئے مناسب وقت رات کے پچھلے پہر کا وقت ہے جسے ”برہم مہورت“ کہتے ہیں۔ جو آفتاب کے طلوع ہونے سے لگ بھگ دو سے تین گھنٹے پہلے شروع ہوتا ہے۔ اُس وقت جسم اور ذہن دونوں ہی جیسے نئی زندگی کو حاصل کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس لئے قائم ذہن ہو کر اُس وقت ایک آسن میں بیٹھ کر حمد و ثنا کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ غافل اور سُست اشخاص کو جو سچی لگن والے نہیں ہوتے، چھوڑ کر باقی سبھی کے لئے یہ وقت مناسب ہوتا ہے۔ صبح سویرے جلدی اٹھ جانے کا ہی اہم اور صحت مند عادت

ہے، جس کو رُوح و خُدا کے مُتلاشی کو مُشَق کے ذریعے پُختہ کر لینا چاہیے۔ اس طرح رات کے پچھلے پہر میں ایک سے لے کر دو گھنٹے کا وقت حمد و ثنا اور مُراقبہ و غور و خوض کے لئے ہر ایک رُوحانی مشاق و ریاضتی نِکال سکتا ہے۔ جن کا پیشہ اس طرح کا ہو کہ یہ وقت اُن کیلئے مُناسِب نہ بیٹھتا ہو تو اُن کو اپنے حالات کے مطابق کوئی دُوسرا وقت حمد و ثنا کے لئے مُقرر کر لینا چاہیے۔

اس کے علاوہ رات کو سونے سے پہلے بھی کچھ وقت دُعا اور جاپ کرنے کے لئے ضرور دینا چاہیے۔ خُدا کے نام کا ورد کرتے ہوئے ہی رات کو سونا بہت مُفید ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے تحت شعوری ذہن (subconscious mind) نیند کے دوران بھی، اپنے آپ جاپ کرتا رہتا ہے۔ اس طرح نیند کا بھی حمد و ورد اور رُوحانی کام کی تکمیل کے لئے اچھا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ذہن کو تحت شعوری حالت میں جو ہدایت دی جاتی ہے وہ زیادہ گہرائی میں جاتی ہے۔ مُراقبہ اور جاپ اصل میں خُدا کے نام کے ورد کو تحت شعوری ذہن میں داخل کرانے کے طریقے ہیں۔

دن کے وقت بھی گُرسی پر بیٹھے بیٹھے ہی اپنے دفتر میں یا کارخانے میں، یا اپنے گھر میں بھی ہر ایک رُوحانی مشاق و ریاضتی اپنے ذہن کو تین چار منٹ کا آرام دے سکتا ہے اور کچھ لمحوں کے لئے انسانی زندگی کے حقیقی مقصد پر غور کر سکتا ہے اور آنکھیں بند کر کے بہت ہی نرمی اور پُر سکون انداز سے ذہن ہی ذہن میں خُدا سے درخواست کر سکتا ہے۔ ”اے خُدا، میں آپ کا ہی ہوں، مہربانی کر کے مجھے اپنے زیر سایہ قبول کر لیجئے“۔ دن میں ہر تین چار گھنٹے کے

بعد اس درخواست کو دہرایا جاسکتا ہے، یہ ایک بہت ہی آسان کام ہے، لیکن بہت ہی مفید ہے۔ یہ آپ کو دنیا کی انتہائی مصروفیات میں بھی اپنے عظیم باپ، خدا کے نام کے ورد میں لگائے رکھتا ہے۔ اور، پھر ایسا کرنے میں خدا کے نام کے ورد کے تئیں سچی لگن اور مقصد میں گہری کامیابی کی ہی اُمید ہے۔

(ر) باقاعدگی

: (Regularity)

آپ اگر یقینی طور پر اور جلد بلند روحانی حالت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو روحانی مشق کے تئیں مخلص اور ہمیشہ باقاعدہ بنیے۔ مراقبہ میں رُکاوٹ سے، چاہے وہ ایک یا دو دن کی ہی کیوں نہ ہو — آپ اُن کمائے ہوئے روحانی حاصلوں کو، جو کہ آپ مہینوں کی لگاتار مشق سے حاصل کر پاتے ہیں اُن کا زیادہ تر حصہ گنوا بیٹھتے ہیں۔ لمبے عرصے کی اور بہت زیادہ باقاعدہ یکسوئی کی مشق کے ذریعے ہی روحانی مشاق و ریاضتی مراقبہ کی بے کوشش فطری حالت کو حاصل کرنے کے قابل بنتا ہے۔

دُعا اور مراقبہ کی مشق میں اُس وقت پر، جو اس کام کیلئے مقرر کیا گیا ہو، بیٹھنا ایک دن کے لئے بھی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ مراقبہ اور غور و خوض میں ایک دو دن کی روکاوٹ بھی آپ کی روحانی مشق و ریاضت کو ادھر ادھر بکھیر دے گی یا کم سے کم اُسے ڈھیلا کرنے کا سبب بن جائے گی، کیونکہ ایک دو دن کی روک، بعد میں آنے والے اس طرح کے کئی دنوں کے لئے راستہ تیار کر دے گی۔

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ”آج کی پیچیدہ زندگی میں ہمیں نئے نئے کچھ ایسے کاموں کے لئے وقت دینا پڑتا ہے، جنہیں ہم ٹال نہیں سکتے، لیکن آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آپ نے خدا سے ملنے کا (مطلب حمد و روحانی مشق میں بیٹھنے کا) وقت پہلے ہی مقرر کر رکھا ہے۔ کیا یہ اچھا لگتا ہے کہ آپ کسی سے ملنے کے لئے کوئی وقت مقرر کریں اور اُس مقررہ وقت پر اُس شخص سے نہ مل کر کسی دوسرے ہی شخص سے ملنے چلے جائیں اور پہلے شخص کو انتظار میں بٹھائے رکھیں یا اُس سے بالکل ملیں ہی نہیں؟ جب ایک عام شخص کے ساتھ بھی اس طرح کا برتاؤ کرنا غیر مناسب اور بدزیب مانا جاتا ہے تو پھر اُس خدا کے ساتھ جسے آپ سب سے بلند احترام و پرستش کا بڑا حقدار سمجھتے ہیں، ایسا خراب برتاؤ کتنی بے شرمی کی اور غیر مناسب بات ہوگی؟ اس لئے کیا کسی روحانی مشاق و ریاضتی کے لئے اُن اشخاص، رُتبہ، شے یا حالات کو خدا سے بھی زیادہ اہمیت دینا مناسب معلوم ہوتا ہے جو آخر کار خدا کی ہی تخلیق ہیں۔

(س) روحانی رہنمایا سچا کامل مُرشد:

زندگی کے ہر میدان میں رہنما کی ضرورت مانی جاتی ہے، لیکن روحانی میدان میں اچھے روحانی مُرشد کی اتنی زیادہ اہمیت ہوتی ہے کہ اُسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اچھے روحانی مُرشد کا کام نئے روحانی مشاق و ریاضتی کو اس راہ میں صرف باضابطہ طور پر شریک کرنا ہی نہیں ہوتا بلکہ اُس کے تمام روحانی سفر میں جس سے کامل مُرشد پہلے ہی مکمل طور پر اچھی طرح واقف ہوتا ہے، اُس کی مناسب رہنمائی کرنی ہوتی ہے۔ اچھے روحانی رہنمایا کامل مُرشد شاگرد (مرید) کے لئے

اُس کی زندگی کے سب حالات میں اُس کی ترقی کے لئے ایک محرک و عظیم قوت کا کام کرتے ہیں۔ لیکن مراقبے سے متعلق رُوحانی مشق و ریاضتی رُوحانی مُرشد کی مہر و مدد اور اُن کے دخل کے بنا، مشق و ریاضت کے کچھ مشکل موڑوں پر خطرناک الجھن اور پریشانی میں گھر سکتا ہے۔ ایسی الجھن اور پریشانی جن سے رُوحانی نظر کے مطابق بچ نکلنا اگرچہ ہمیشہ ناممکن تو نہیں مگر انتہائی مشکل ضرور ہے۔

اچھے رُوحانی رہنمایا مُرشد صرف خالی تعلیم دینے والے مُعَلِّم ہی نہیں ہوتے۔ وہ سب سے زیادہ رحیم دوست ہوتے ہیں، جو دائمی زندگی کے تئیں آپ کو اندر سے بیدار کرتے ہیں اور آگاہی کا نور عطا کرتے ہیں۔ سچے طالب کو حق اور دائم خُدا کے موضوع میں محض عقلی عقیدوں اور قلبی اعتقادوں سے اوپر اُٹھا کر کامل مُرشد اُس کو رُوحانی ”اُنُبھوؤں“ (spiritual experiences) کی مملکت میں داخل کرواتے ہیں۔ وہ تعلیم کے ساتھ ساتھ اپنے حیات اور اثرات اور اپنی مثالی زندگی کی مثال سے سارے سماج کو سچی تحریک اور سچا تحرک عطا کرتے رہتے ہیں۔

وہ واقعی خُدا کی مہر حاصل کئے ہوئے اچھے رُوحانی مُرشد ہی ہوتے ہیں، جو وقت و وقت پر سچے طالب کو اوپر اُٹھاتے ہوئے مدد دیتے ہیں۔ خاص طور پر اُس وقت جب اُس (مُرید) کی رُوحانی مشق و ریاضت ڈھیلی پڑ جاتی ہے یا جب کچھ انتہائی ناکامی اور مشکل حالات میں اُس کا خُدا کے تئیں یقین ڈمگانے لگتا ہے اور وہ استقلال، طاقت، حوصلہ اور لگن کھو بیٹھتا ہے۔ سچے رُوحانی مُرشد کی پُر حیات اور مفید اثر نورانی کشش سے بھلا کون بچ سکتا

ہے۔ سچا طالبِ خود کو کامل رُوحانی مُرشد کی بلا سبب مہر، بے غرض محبت اور نور سے ہمیشہ گھرا ہوا پاتا ہے۔ اُس کی رُوحانی راہ ہمیشہ سچے رُوحانی مُرشد کے ربّانی نور سے روشن اور قابلِ تعریف رہتی ہے۔

سچ کے سہارے جھوٹ بھی کئی طرح سے پھلتا پھولتا ہے۔ یہ واقعی حیرت کی بات ہے کہ زمانہ حال میں جھوٹی رُوحانی مُرشدیت سماج میں چھوت کی بیماری کی طرح پھیل رہی ہے۔ یہ ایسی بات ہے جس کو پنپنے سے ضرور روکنا اور جڑ سے اکھاڑ پھینکنا چاہیے۔

(ش) رُوحانی مطالعہ اور ست سنگ:

مقدس مذہبی کتابوں میں شامل حقیقتوں پر نکتہ چینی کرنا حقیقت کے مُتلاشی کے لئے مددگار نہیں ہوتا۔ اُن کے مطالعہ کے لئے ہر روز کچھ نہ کچھ وقت ضرور نکالنے کیونکہ اُن کے پڑھنے سے آپ اُن کتابوں کے رُشیوں سے بالواسطہ طور پر اُن کی قُربت میں آتے ہیں۔ گہرے یقین کے ساتھ اور مُکمل دھیان سے پڑھنے اور غور و خوض کرنے پر مذہبی کتابیں، دل میں ضرور نورانی وربّانی تحریک پیدا کرتی ہیں۔ مقدس کتابیں پڑھنے والے کو آگاہی سے لبریز کرتی ہیں اور ذہن کو پُر سکون بنانے میں کافی مدد عطا کرتی ہیں۔ طوطے کی طرح اُن کو ریٹے مت۔ زیادہ مناسب یہی ہے کہ کم پڑھیے لیکن جتنا بھی پڑھیے وہ پوری لگن اور غور سے پڑھیے تاکہ اُس سے کچھ حاصل بھی ہو۔

دھیان یوگ کے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو وقت و وقت پر مذہبی اشخاص اور بلند تر عارفوں کا ست سنگ بھی ضرور کرنا چاہیے۔ ”شُرّتی“ بھگوتی کہتی

ہے۔

“उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत।” (कठोप० १.३.१४)

مطلب۔ اُٹھیے، جاگیئے اور بڑے عظیم عارفوں کے ذریعے خدا کو جائیے۔ (کھ)

اُنپشد۔ 1.3.14

نورانی و ربّانی آگاہی کو حاصل کئے ہوئے بڑے عظیم عارفوں کے اُپدیشوں (فہمائشوں، sermons) کو غور سے سُننے سے ذہن کے کئی شکوک دُور ہوتے ہیں۔ ایسے عظیم اشخاص کے پاس پارلیمنٹ کے ممبر کی مانند ریاست کے معاملہ پر بحث کرنے کی طرح یا تعلیم کے اُساتذہ کی مانند تعلیمی موضوع پر بحث کرنے کی طرح، خدا کے نام پر بحث و مباحثہ کرنے نہیں جانا چاہیے۔ اُن کے پاس زبان لڑانے یا اپنی قابلیت و عقل کی نمائش کرنے بھی نہیں جانا چاہیے۔ اُن کے ساتھ فُضول اور کھوہلی دلیل بازی بھی نہیں کرنی چاہیے۔ بلکہ، اُن کی قُربت میں تو رُوحانی تجربہ (spiritual experience) کا خاموش ادراک اور خیالات و احساسات کا خاموش لین دین ہونا چاہیے۔ حُصولِ آگاہی کی تمنا لے کر بڑے احترام سے اور حُجّت سے اپنے شکوک اُن کے سامنے رکھ کر اُن سے یہ شکوک دُور کروانے چاہئیں۔

“तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया।

उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः॥” (गीता ४.३४)

”رُوحانی آگاہی کی حقیقی فطرت جاننے کے لئے روشن ذہن اشخاص کے پاس جانا چاہیے اگر آپ اُن کو سجدہ کرتے ہو، اُن کی خدمت کرتے ہو اور کھلے ذہن اور صاف دل سے اُن کے سامنے اپنے شکوک و سوال رکھتے ہو تو وہ صداقت کے دانش مند عارف آپ کی رُوحانی آگاہی کریں گے۔“ (گیتا۔ 4.34)

حقیقی بات تو یہ ہے کہ خدا ہی اپنے پرستاروں اور عارفوں کے ذریعے سے گفتگو کرتا ہے۔ ایسے سدھ پرستاروں اور عارفوں کے پاس بڑے اُلفت آمیز یقین اور دُعا و درخواست کے ساتھ اُنہیں سُننے کے لئے جانا چاہیے۔ ٹھیک ٹھیک سُننا بہت ہی مشکل ہے۔ سُننے کی توفیق صرف چوکس اور پُر سکون ذہن میں ہوتی ہے، جو اپنے تعصبات سے آزاد ہو۔ اس لئے جو کچھ وہ کہیں اُس کو بڑے ہی غور سے سُنئے اور اُن کی فہمائش کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کیجئے۔ ایسا کرنے سے آپ کو اس دُنیا کا اور عالم بالا کا سکون حاصل ہوگا۔

(ص) متوازن زندگی:

(Balanced Living)

کئی رُوحانی مشاق و ریاضتی خُدا اور دِام و حقیقی عُنصر کے حصول میں جلد از جلد لمبی چھلانگ کی اُمید میں لاعلمی سے کئی رُجانات اور رویوں میں انتہا کرنے کے سبب اندروں میں گہرا اُترنے کے سلسلے میں اپنے لئے خُود رُوکاوٹ بن جاتے ہیں۔ رُوحانی (اُتھو، experience) کے میدان میں آگاہی یافتہ سبھی رُوحانی ریاضتیوں نے متوازن زندگی کو 'یوگ' کی راہ میں سب سے زیادہ مددگار تسلیم کیا ہے اور اس کے مطابق تعلیم بھی دی ہے۔ گوتم بدھ جیسی عظیم ہستی کو بھی نہایت ہی سخت ریاضت کی راہ چھوڑنی پڑی تھی اور 'بودھی ستو' ('Bodhi Sattav') کے عظیم درجہ کو حاصل کرنے کے لئے درمیانی راہ کو ہی اپنانا پڑا تھا۔ اُن کی زندگی کا ایک سبق آموز واقع جس نے اُن کی ریاضت کی سمت کو بدل دیا تھا، اُس کا بیان یہاں غیر مناسب نہ ہوگا۔

مہاتما بُدھ نے حُصولِ سکون کے لئے کئی طریقے اختیار کئے، لیکن وہ اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوئے۔ بہت زیادہ ریاضت سے اُن کے اندر کئی طرح کی رُوحانی طاقتیں (‘سُدھیاں‘، extra ordinary powers) تو آگئی تھیں، لیکن اُن کی رُوح کو اپنے آپ میں نہایت پُر سکون حالتِ خود حاصل نہ ہوئی۔ ایک بار جنگل میں وہ ایک جگہ ”پر آسن“ لگا کر بیٹھ گئے اور خود آگاہی (Self-realisation) ہونے تک وہاں سے نہ اُٹھنے کا ارادہ باندھ لیا۔ کھانا پینا، نیند اور آرام اور دُنیا کی تمام خواہشوں کو بالکل ترک کر کے وہ بیٹھے تھے، اٹل ہو کر۔ اُن کے اپنے ہی الفاظ میں اُن کا عزم اُس وقت یوں تھا —

“इहासने शुष्यतु मे शरीरं; त्वगस्थि मांसानि लयं प्रयान्तु।

अप्राप्य बोधा बहुकल्प दुर्लभं, नैवासनात् कायमिदं चलिष्यति॥”

”اسی ”آسن“ میں میرا جسم بیشک سُکھ جائے۔ جلد، ہڈی، گوشت بیشک گل جائیں، لیکن

بہت جگہوں میں بھی جس کو حاصل کرنا مشکل ہے، اُس آگاہی (Enlightenment)

کو حاصل کئے بنائیں اس ”آسن“ کو ترک نہیں کروں گا“ (للتا و ستارا۔ 70)

اس عزم کو لے کر وہ کئی دن بھوکے پیاسے اور بنانیند کے یا پنا آرام کیے ایک ہی ”آسن“ پر بیٹھے رہے۔ خدا کے کھیل کے راز کون سمجھ سکتا ہے۔ ایک دن ایک رقاصہ اپنے دوستوں کے ساتھ گھومنے کے لئے اُس طرف نکلی۔ وہ ایک گیت گارہی تھی، جس کے ایک جُز کے معنی تھے۔

”ستار کے تاروں کو ڈھیلا مت چھوڑیئے کہ وہ بے سُرے

ہو جائیں لیکن اُن کو اتنا زیادہ بھی نہ کسو کہ وہ ٹوٹ جائیں اور اُن سے

راگ نکلنا ہی بند ہو جائے۔“

گیت کی اس لائن نے مہاتما بدھ کے دل پر سیدھی چوٹ لگائی اور اُن کو اپنی غلطی کا علم ہوا۔ اُن کو یہ صاف طور پر معلوم ہونے لگا کہ شدید ہٹھ (شدید ضد) اور غیر مناسب زور کے استعمال کی راہ مناسب آگاہی کے حصول کے لئے حقیقی راہ نہیں ہے۔ اس کے بعد وہ بہت زیادہ ہٹھ اور شدید جسمانی ریاض کی راہ کو ترک کر کے مناسب خوراک و بسر کی درمیانی راہ کے ذریعے سچ کی تلاش کرنے لگے اور انہوں نے جلد ہی کامیابی حاصل کر لی۔

جیسے کھیتی بہت زیادہ پانی دینے سے بھی سُکھ جاتی ہے۔ اور پانی بالکل نہ دینے سے بھی سُکھ جاتی ہے اُسی طرح رُوحانی مشق و ریاضت کے ”یوگ“ میں یہ بات لاگو ہوتی ہے۔ اُس میں ذہن کا انتہائی شدید رجحان بھی رُوکاؤٹ ہوتا ہے اور نہایت زیادہ بے امتیاز ترک بھی رُوکاؤٹ ہی ڈالتا ہے۔ رُوحانی مشاق و ریاضتی کے سامنے ایک طرف جہاں فانی اشیاء و حالتوں میں بہت زیادہ مُبتلا ہو جانے کی کشش ہے تو دوسری طرف اُن سے بہت زیادہ ہٹ کے رہنے کی کشش اور لالچ بھی ہوتا ہے۔ با امتیاز رُوحانی مشاق و ریاضتی ہمیشہ درمیانی راہ کو اختیار کرتا ہے۔ بیداری، نیند، خوراک، آرام، پوشاک اور ہر طرح کے دوسرے اعمال اور سرگرمیوں میں اعتدال پسندی یقیناً ”یوگ“ میں ترقی کی ضامن ہے۔ گیتا کے چھٹے باب میں بھگوان نے اپنی مقدس زبان سے ارجن کو اس سلسلے میں بتایا ہے۔

“नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।

न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥” (गीता ६.१६, १७)

”اے ارْجن، یہ یوگ نہ تو بہت کھانے والے کا سدھ (پورا۔ پکا) ہوتا ہے، نہ ہی بالکل نہ کھانے والے کا، اور نہ بہت سونے والے کا اور نہ ہی بہت جاگنے والے کا۔ دکھوں کا خاتمہ کرنے والا یہ یوگ تو مناسب خوراک لینے والے، مناسب تفریح کرنے والے اور کاموں میں توفیق کے مطابق کوشش کرنے والے کا اور مناسب سونے اور جاگنے والے کا ہی سدھ (پورا، پختہ) ہوتا ہے۔“ (گیتا 6.16, 17)

اس لئے مشاق و روحانی ریاضتی کو بخوبی ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ روحانی مملکت میں اندرونی داخلہ اور یکسوئی پر مکمل ملکیت، شدید زور اور کوشش کے ذریعے نہیں، بلکہ مناسب طریقہ کار، دانش مندی، تکنیک اور از خود بیداری اور چوکسی کے ذریعے ہی حاصل کی جاسکتی ہے۔ عظیم ترین روحانی زندگی کا بڑا راز یہ ہے — سرگرمی اور عدم عملی میں، ترقی اور رجعت میں، محبت اور بے تعلقی میں اور پرستاری، آگاہی اور خدمت کے خیال و احساس میں مناسب توازن رکھو۔

اوم اوم اوم

کچھ اندرونی تجربے

(اُنُو بھو، Experiences)

جب شعورِ آگہی بخوبی گہرا ہو جاتا ہے، تب یہ عارضی روشنی کی شعاعیں اور کشفی پیکروں کا دید بند ہو جاتا ہے۔ اور ریاضتی مشاق اندرونی رُوحانی وجد محسوس کرنے لگتا ہے، جو لگاتار افزوں ہوتا جاتا ہے۔ یہ باطنی وجد آپ کو بے اختیارانہ اندروں کی طرف کشش کرتا ہے۔



کچھ اندرونی تجربے ("اُنُو بھو")

(A few inner Experiences)

اندروں رُخ رُحمان والے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو جو شعوری بیداری کی گہری پُر سکون کیفیتوں میں داخل ہوتے ہیں، ایسے کچھ تجربے ("اُنُو بھو"، experiences) اور دیدار ضرور ہونے چاہئیں، جن کا حصول زندگی کے بیرونی افعال میں مشغول عام آدمی کیلئے اُس کی طاقت سے باہر ہوتا ہے۔ یہ دیدار اور تجربے ("اُنُو بھو"، experiences) مختلف رُوحانی مشاقوں اور ریاضتیوں کو مختلف طرح سے حاصل ہوتے ہیں۔ اتنا ہی نہیں ان تجربوں ("اُنُو بھو"، experiences) کی قسموں میں مختلف رُوحانی مشاقوں اور ریاضتیوں کی اپنی اپنی رُوحانی حالت، اُن کے ذاتی رُحمان، طریقہ مشق و ریاضت اور جسمانی ساخت کے مطابق فرق پڑ سکتا ہے۔

یہ بات کہ ہر ایک رُوحانی مشاق و ریاضتی کے اندرونی تجربوں ("اُنُو بھو"، experiences) میں فرق ہو سکتا ہے، کسی کسی شخص کے ذریعے شک کا اظہار کر سکتی ہے۔ "کیا یہ تجربے ("اُنُو بھو"، experiences) رُوحانی مشاقوں اور ریاضتیوں کے اپنے ذہن کے ذریعے تخلیق کئے گئے ہوئی مخلوق کی طرح 'اندراجال' تو نہیں ہوتے؟" نہیں وہ سب اندراجال نہیں ہیں۔ ایک مثال کے ذریعے یہ بات صاف ہو جائے گی۔ فرض کریں، کہ آپ الگ الگ کچھ انسانوں کو ایک ہی بازار میں وہاں کی چیزوں پر سرسری نظر ڈال آنے

کو بھیجتے ہیں۔ اُن کے لوٹنے پر جب اُن سے الگ الگ پوچھتے ہیں کہ اُن میں سے ہر ایک نے وہاں کیا کیا چیزیں دیکھیں تھیں تو ہر ایک شخص اپنے ذریعے دیکھی گئی چیزوں سے مُتعلق الگ الگ بیان دیتا ہے۔ مطلب، ہر ایک شخص اپنی ہی الگ کہانی سُناتا ہے۔ اُن کے بیانات میں فرق ضرور نظر آتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس سبب سے کہ اُن کے ذریعے دیکھی گئی چیزوں کے بارے میں فرق ہے کیا یہ کہنا مناسب ہوگا کہ ہر ایک نے جو بھی چیزیں دیکھیں وہ ذہن کی تخلیق ”ہوا میں کھڑے محلوں“ کے علاوہ اور کچھ نہیں تھا؟ نہیں۔ اس فرق کا سبب اصل میں یہ ہوتا ہے کہ ہر ایک شخص کی اپنی اپنی شخصی حالت اور اپنے اپنے خاص ذہنی تاثر ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر ایک شخص کچھ ایسی چیزوں کی طرف راغب ہو جاتا ہے، جن کی طرف دُوسرے اشخاص غور سے دیکھتے ہی نہیں۔ نتیجے کے طور پر کئی چیزیں جو ایک کو دکھائی دیتی ہیں وہاں موجو دہوتے ہوئے بھی دُوسروں کے غور میں نہیں آتیں۔ یہی بات اندرونی رُوحانی تجربوں (”اُنو بھوؤں“، experiences) کے بارے میں بھی سمجھنی چاہیئے۔

دُوسری بات یہ ہے کہ اوپر کہے گئے فرق کے ہونے پر بھی کچھ ایسی خاص چیزیں یا نکتے بھی ہوتے ہیں جو ہر شخص کے دھیان کو اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں، بیشک ایسا بہت تھوڑے وقت کے لئے ہی کیوں نہ ہو۔ اس طرح مُختلف رُوحانی مشاقق اور ریاضتیوں کے اندرونی تجربوں (”اُنو بھوؤں“، experiences) میں فرق ہونے پر بھی کچھ ایسے عام تجربے (اُنھو، experiences) بھی ضرور ہوتے ہیں جو خاص کہے جاسکتے ہیں۔ ایسے ہی خاص تجربوں (”اُنو بھوؤں“،

(experiences) میں سے کچھ نیچے بیان کئے جاتے ہیں۔

(1) اندروں رُخی کی شروع کی حالت میں کچھ لطیف مگر صاف آوازیں جیسے مدھم روش سے مردنگ بجنا، کسی ندی کے بہنے کی آواز، بادلوں کی سی گرج، یا شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ کی طرح کی آواز وغیرہ داہنے کان کے ذریعے دماغ میں سنائی دیتی ہے۔ کچھ علامتی رنگ بھی ابروؤں کے درمیاں ٹلتے پر نظر آتے ہیں۔ یہ آوازیں یا رنگ جو غیر مُستقل ہوتے ہیں اور جو سلسلہ وار آتے جاتے رہتے ہیں، پانچ لطیف عناصر مٹی، آب، آتش، باد اور آسمان (ایثر، ether) سے وابستہ ہوتے ہیں۔ تھوڑی اندروں رُخی کی حالت میں ان آوازوں کے سنائی دینے اور رنگوں کے نظر آنے پر کچھ رُوحانی مشاق و ریاضتی یہ فرض کرنے لگتے ہیں کہ غور و خوض (meditation) میں وہ بہت آگے بڑھ گئے ہیں۔ یہ بات اُن کی اس بارے میں کم جانکاری اور کم تجربے کی خاطر ہوتی ہے۔ ان آوازوں کو سننے یا ان رنگوں کو دیکھتے رہنے میں کچھ رُوحانی بڑائی نہیں ہے۔ یہ تجربے ”اُو بھو“ (experience) لطیف مادی دُنیا کے ساتھ صرف ذہن کا رابطہ ہونے سے شعور میں مُعکس ہوئے عناصر کے سبب ہوتے ہیں۔

یہ آوازیں اور رنگ اصل میں ذہنی بیداری کو مُنتشر کرتے ہیں۔ اور اندرونی یکسوئی کی ترقی میں رُوکاوت ڈالتے ہیں۔ اس لئے ان کے تجربے ”اُو بھو“ (experience) میں آنے پر خوش نہیں ہونا چاہیئے، اور نہ ہی اُن سے لطف حاصل کرنا چاہیئے۔ ”یوگ“ میں کامل و عظیم ہستیاں ان کو غیر اہم رنگ اور آوازیں (empty-colours and useless sounds) کہتے ہیں۔

(2) رُحمان کے کچھ اور زیادہ اندروں رُخی ہونے پر رُوحانی مشاق و ریاضتی کا میل نجمی دُنیا (astral world) کے ساتھ ہو جاتا ہے، جس کے سبب اُسے نجمی سطح کی کئی طرح کی چیزوں، کیفیتوں، طاقتوں اور ذی رُوحوں کے دیدار اور تجربے ("اُو بھُو"، experience) ہوتے ہیں۔ بہت بار رُوحانی مشاق و ریاضتی کو کانوں میں جیسے پیغام دیتے ہوئے بول سُنائی دیتے ہیں۔ کبھی کبھی ہمیں ایسے پیغام بھی سُنائی دیتے ہیں جو بالکل صاف ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں سے کچھ ہی ایسے ہوتے ہیں جو سچ پر مبنی ہوتے ہیں اور بہت سے ایسے ہوتے ہیں جو جھوٹ ہوتے ہیں اور وہم میں ڈالنے والے ہوتے ہیں۔ اس حالت میں رُوحانی مشاق و ریاضتی کو مکمل طور پر ہوشیار رہنا چاہیے اور کسی بھی پیغام، آواز یا تجویز کو اندھا دُھند اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ اس حالت میں غور و خوض (meditation) کے وقت ان گنت منظر نظر آتے ہیں۔ نجمی دُنیا کی نچلی سطح سے کئی طرح کے ڈراونے منظر، لیکن اُونچی سطحوں سے کئی طرح کے ذہن کو بُھانے والے منظر بھی سامنے آتے ہیں۔ ان میں زیادہ تر منظر تو نجمی دُنیا کی چیزوں، کیفیتوں، طاقتوں اور ذی رُوحوں کی علامتی نقل (symbolic representations) ہوتے ہیں، جبکہ کچھ ایک تجربوں ("اُو بھُوو"، experiences) کے ذریعے اُس دُنیا کے حقیقی واقعات کے مسکور گن نظارے بھی ملتے ہیں۔ رُوحانی مشاق و ریاضتی کے لئے یہ مناسب ہے کہ وہ ایسے بے ثبات مناظر یا سُنائی دینے والی آوازوں میں محو نہ ہو اور نہ ہی اُن کے ساتھ اپنا کوئی رشتہ جوڑے۔ اُسے چاہیے کہ وہ اُن کو ہنا کسی لگاؤ

کے دیکھ سُن کر اُن کو نظر انداز کرتا رہے اور زیادہ سے زیادہ اندروں میں ڈوب کر یکسوئی کا فائدہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہے۔ اصل میں خدا کے تنہا سچے لگن اور اعتقاد والے رُوحانی مشاق و ریاضتی اس حالت میں زیادہ وقت تک اٹکے نہیں رہتے، بلکہ باحفاظت اور جلد اس سے آگے بڑھ جاتے ہیں۔

(3) (۱) انجمنی دُنیا کو پار کر لینے کے بعد ایک نقطہ یکسوئی (one pointed concentration) زیادہ طاقت ور ہو جاتی ہے اور جلدی ہی پختہ ہو جاتی ہے۔ اب رُوحانی مشاق و ریاضتی کو بلند تر دُنیاؤں ”لوکوں“ (higher planes of existence) کے ذہن کو اوپر اٹھانے والے مسرت آمیز تجربے (”اُو بھو“، experiences) ہونے لگتے ہیں۔ بلند کیفیت حاصل کئے ہوئے عارف — وہ زندہ ہوں یا مرحوم اکثر مراقبے میں ظاہر ہوتے ہیں اور رُوحانی مشاق و ریاضتی کو کو دُعائے خیر دینے اور اُس کی مدد کے لئے آتے ہیں۔ اُن کو خوش آمدید کہنا چاہیے۔ اور اُن کی تعریف و تعظیم کرنی چاہیے۔ کسی کسی وقت وہ رُوحانی موضوع پر بات چیت بھی کرتے ہیں اور رُوحانی مشاق و ریاضتی کی رہنمائی کرتے ہیں۔

(ب) اس حالت میں دیوی دیوتاؤں کے بھی دیدار ہوتے ہیں۔ مراقبے میں رُوحانی مشاق و ریاضتی کے محبوب دیوتا بھی کئی بار رُوبرو ظاہر ہوتے ہیں۔ اتنا ہی نہیں وہ رُوحانی مشاق و ریاضتی کو اُس وقت بھی جب وہ پُر سکون ذہنی حالت میں آنکھیں کھول کر ہی بیٹھا ہو یا لیٹا ہوا ہو، دیدار دیتے ہیں۔ ایسے تجربے (”اُو بھو“، experiences) بہت زیادہ مسرت عطا کرتے

ہیں اور ذہن کو بلند کرتے ہیں۔ ایسے دیدار کا شیریں، پُر سکون اور راحت آور اثر ذہن پر کئی دن تک بنا رہتا ہے۔

(ج) مراقبہ میں کسی کسی موقع پر دُور تر جگہوں میں ہونے والے واقعات یا مستقبل میں واقع ہونے والے واقعات مکمل تفصیل کے ساتھ شعوری بیداری میں منعکس ہوتے ہیں۔ دُوسرے کے ذہن کے خیالوں کو بھی جان لینے کی طاقت رُوحانی مشاق و ریاضتی میں اکثر ظہور میں آتی ہے۔ اس حالت میں رُوحانی مشاق و ریاضتی نہایت ہی آسانی سے دیدارِ غیب (clairvoyance)، سماعتِ غیب (clairaudience) اور تَکَلُّمِ رُوحانی (telepathy) کی طاقتوں کو اگر وہ ایسا چاہے تو ترقی دے سکتا ہے۔ لیکن ایسا کرنا اُس کی رُوحانی ترقی کو روک دیتا ہے۔ روحانیت میں پختہ عظیم ہستیاں اسی وجہ سے رُوحانی مشاق و ریاضتی کو ہمیشہ اس بات کی تاکید کرتی ہیں کہ وہ ان عارضی ذہنی طاقتوں (یوگ کے الفاظ میں وِجھوتیوں اور سدھیوں) کی کشش میں نہ آئیں اور ان سے بچیں۔

(د) اس حالت میں پہلے کہی گئی روشنی سے زیادہ فعال اور بلند درجہ روشنی کے دیدار بھی اکثر ہوتے ہیں۔ ایک چکا چوندھ کرنے والی سنہری روشنی کسی کسی وقت جب آپ پُر سکون ذہن ہو کر بیٹھے یا لیٹے ہوتے ہیں، آپ کی کھلی آنکھوں کے سامنے نمودار ہوتی ہے اور دُنیا کی تمام اشیا اس میں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ ایسا نظارہ کچھ ہی وقت تک قائم رہتا ہے۔ اس طرح کے نورانی دیدار آنے والے رُوحانی تجربوں (”انُجھوتیوں“، experiences) کے اشاراتی نشان ہوتے ہیں۔

(ر) رُوحانی مشاق و ریاضتی کو سینے کے درمیان میں موجو دِل کے مرکز ("اناہت چکر"، cardaic centre) سے ارتعاش پیدا کرنے والی ایک عجیب آواز سُنائی دیتی ہے، جو فوراً ہی بجلی کی لہر کی طرح سارے جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس حالت میں رُوحانی مشاق و ریاضتی کو بیرونی دُنیا کا کچھ بھی علم نہیں رہتا۔ لگ بھگ پندرہ منٹ کے بعد، یہ قوتِ آواز "آگہ چکر" (Ajnachakra) پیشانی میں ابروؤ کے درمیان نقطہ پر مرکوز ہو جاتی ہے اور اُسی وقت ہی چکا چوندھ کرنے والی روشنی میں بدل جاتی ہے۔ یہ تجربہ بہت زیادہ پُر مسرت ہوتا ہے۔

(س) مراقبہ کی مشق کے وقت پیشانی پر کچھ ایسے الفاظ دکھائی دینے لگتے ہیں جیسے کہ وہ برقی روشنی نے لکھے ہوں۔ کسی کسی وقت وہ بہت ہی واضح ہوتے ہیں اور ہر لفظ صاف طور پر پڑھا جاسکتا ہے۔

اوپر کہے گئے تجربے ("انھونیائیں"، experiences) اکثر اُن ہی کو حاصل ہوتے ہیں جو ہر روز لمبے وقت تک منتر جاپ کی مشق کرتے ہیں۔

(4) شعوری بیداری کا جب کافی طور پر اور گہرا اندروں قیام ہو جاتا ہے تو ایسے لمحاتی منظر اور روشنیاں دکھائی دینے بند ہو جاتے ہیں۔ اور آپ ایسی اندرونی مسرت محسوس کرنے لگتے ہیں جو رفتہ رفتہ بڑھتی ہی جاتی ہے۔ یہ ایک ایسی اندرونی مستی ہے کہ آپ بے بس ہو کر اندروں کی جانب کھینچے چلے جاتے ہیں۔ اس حالت میں دُنیا کی غیر اہم تر غیبات رُوحانی مشاق و ریاضتی کو فریفتہ کرنیکی طاقت کھو بیٹھتی ہیں اور رُوحانی مشاق و ریاضتی بار بار تنہائی کی جگہ

میں اکیلے بیٹھنا اور اس اندرونی مسرت سے ہی لذت اُٹھاتے رہنا چاہتا ہے۔
 اس حالت میں پہنچ کر رُوحانی مشق و ریاضت میں ایک نئی تبدیلی واقع
 ہوتی ہے اور یہ زیادہ اور زیادہ فطری ہونے لگتی ہے۔ ذاتی کوشش کی حس کم ہونے
 لگتی ہے۔ لیکن رُوحانی مشق و ریاضت پہلے سے مضبوط اور تیز رفتار ہو جاتی ہے۔

(5) اس سے اور آگے ترقی کرنے پر یہ رُوحانی مسرت بھی ایک
 ناقابل بیان گہرے سکون میں مدغم ہو جاتی ہے۔ تمام بیرونی اور اندرونی دُنیا
 کے علم کا فرق ("بھان"، جانکاری، knowledge) بالکل مٹ جاتا ہے اور
 شعوری بیداری دوبارہ اپنے عدم عمل و پُرسکون احساس میں قائم ہو جاتی ہے۔
 اس حالت میں بندھن اور نجات اور رنج اور راحت (دُکھ سکھ) کا احساس دیگر
 سبھی تضادوں کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔

"تموگن"، "Tamogun" (خاصہ کثافت، جہالت و لاعلمی) خفتگی،
 غفلت، تاریکی یہاں بالکل نہیں رہتے۔ بے لاگ شعوری بیداری —
 پُرسکون، لاصفت اور غیر متغیر دائم صداقت ہی باقی رہتی ہے۔ جدید "ویدانتیوں
 کے مطابق یہ "برہم"، (عظیم خُدا) میں جذب و مدغم ہو جانے کی (the state of
 compete merger in Brahman حقیقی حالت ہے۔ اسی حالت کو
 "بودھ سنتوں" نے "زروان" (salvation) کا نام دیا ہے، جہاں پہنچ کر نام اور
 شکل کی دُنیا ہر طرح سے ("شُونیہ"، extinct) معدوم ہو جاتی ہے۔ "شُونیہ"
 (void) کا مطلب اُن کی نظر میں نیست (Nothing-ness) نہیں ہے، جیسا
 کہ بہت سے لوگ سمجھتے ہیں بلکہ خالص ہست (pure Is-ness) ہے، نام اور

شکل کی دُنیا کے سوا۔

غیر مُتغیّر، لاصِفّت، خالص اور بے تعلق ذات (آتما، Self) کا بلا واسطہ تجربہ (”اُنْجھوٹی“، experience)، تینوں صِفات ”ست“، ”رَج“، اور ”تَم“ (نفاست، لذت و لذائز اور کثافت) کے تغیر و تبدل سے بالکل آزاد کر دیتا ہے۔ اِس تجربے (”اُو بھو“، experience) کی حالت میں ذرا رُکاوٹ آنے پر، من (ذہن، mind) جب دوبارہ اپنی فطری حالت میں آتا ہے تو دُنیا سائے کی طرح غیر حقیقی لگتی ہے، جس میں کوئی جوہر نہیں، جو تین صِفات (ست، رَج، تَم) سے بنی ”مایا“ (قُدرت) کا ایک غیر حقیقی، لاحاصل اور بے کار کھیل دکھائی دیتا ہے۔ یہاں یہ جان لینا چاہیے کہ کسی تعلقی ارادت یا امت کے مطابق دُنیا کو جھوٹ کہنا یا جھوٹ ماننا ایک بات ہے اور ذاتی تجربے (”اُنْجھوٹی“، experiences) کے ذریعے جھوٹ معلوم ہونا ہمیشہ دُوسری بات ہے۔ دُنیا کے غیر حقیقی و جھوٹ ہونے کا مُستقل تجربہ (”اُنْجھوٹی“، permanent experience) اُسی کو ہوتا ہے، جسے لاعمل، لاصِفّت رُوح (”آتما“) کا بالکل عیاں اور رُوبرو تجربہ ہوا ہو، لیکن کسی انداز و ترکیب و دلیل کی بنا پر یا دُنیا کی خفیف اور لمحائی فطرت کو دیکھ کر اِس دُنیا کو کوئی بھی جھوٹ و غیر حقیقی مان سکتا ہے یا کہہ سکتا ہے۔

لاعمل اور پُر سکون رُوح کا بالکل عیاں اور رُوبرو تجربہ (”اُنْجھوٹی“، experience) اور اِس سبب سے ساتھ ہی ساتھ، قابلِ ترک دُنیا کا غیر حقیقی، بے جوہر اور بے مطلب فریب معلوم ہونا اگرچہ رُوحانی میدان میں ایک نہایت بلند

تریں تجربہ ("انْھوتی"، experience) ہے تو بھی یہ یاد رہے کہ خُدا اور روح سے متعلق آگہی کا یہی آخری اور مکمل تجربہ ("اُنُو بھُو"، experience) نہیں ہے۔

(6) اس سے اور آگے بڑھنے پر، شعوری بیداری اپنی غیر متغیر اور

اُبل صورت میں قائم رہتی ہوئی ہی مانو باہر کی جانب دیکھتی ہے اور "تمام" کو اپنی رُوح میں جذب کرنے لگتی ہے اور آہستہ آہستہ "تمام" میں اور "تمام" کے ساتھ اپنی فطری صورت میں اپنی یکتائی کو حاصل کر لیتی ہے۔

رُوحانی آگہی کے مکمل اور آخری حُصول تک پہنچنے کے لئے ابھی درمیان کے دو

اور تجربوں ("انْھوتیوں"، experiences) کو حاصل کرنا پڑتا ہے لیکن یہاں

ان کو بیان نہیں کرنا ہے۔ مکمل رُوحانی حُصول میں با صِفَت (سُگن، with

attributes) اور لا صِفَت (زِرْگن، without attributes) با صورت (

ساکار، with form) اور لا صورت (زِراکار، formless) "شَو"

اور "شکتی" (قادرِ مطلق اور قدرتِ مطلق)، "پُرش" اور "پرا کرتی" (دائمی ہستی

اور قدرت)، فعالی اور لافعالی رُوح اور خُدا، ذی رُوح اور دُنیا کے درمیان کی

کھائی مکمل طور پر پُر ہو جاتی ہے۔ یا یوں کہیے کہ یہ سبھی احساسات، قوتیں اور

صورتیں جو ذہنی بیداری کی سطح پر کھڑے ذی رُوح (انسان) کو الگ الگ اور

آپس میں مخالف معلوم ہوتے ہیں ایک ہی "ہست" (One Existence

without a second) "پُر برہم پر شِوتم" میں بے غور و دلیل انداز سے ہم

آہنگ ہو کر ایک ہو جاتے ہیں۔ اوم اوم اوم

باب سات

”دُعا“

پُر خلوص عبادت گزاری میں بڑی طاقت ہوتی ہے اور یہ کرشمے کر دکھاتی ہے۔ سماوی زندگی کا مُشتاق عبادت گزاری کے بنارہ ہی نہیں سکتا۔ اپنی رُوحانی تحریک کے ہر قدم پر اُسے ضرور عبادت گزار رہنا چاہیے۔



”دُعا“

دُعا اپنے سچے معنوں میں، قوتِ ارادی کا ایک مُنکسر اور تخلیقی کام ہے، جس کے ذریعے شخص اپنے دل کو خدا کے سامنے اُنڈیل دیتا ہے۔ دُعا کے ذریعے ہم اپنے لئے یا دُوسروں کے لئے کسی چیز کو طلب کر سکتے ہیں یا کسی بھی چیز کی طلب نہ کرتے ہوئے ”چاہت بھرے یقین“ (”شُر دھا“، adroation) اور محبت سے اُس عظیم پدرِ خدا کی حمد و تعریف کرتے ہیں۔ جس کو ہم نہایت عظیم، ہر طرح کی پرستش، احترام اور محبت کے قابل مانتے ہیں۔

ہر ایک دُعا کی، اُس کی صورت چاہے کچھ بھی ہو، مشق کرنے کے لئے یا خدا کے ذریعے اُس کے سُنے جانے اور خاص طور پر اُس کی مُراد برآنے کے لئے پیشگی جن تین باتوں کی ضرورت ہوتی ہے، وہ یہ ہیں۔

(۱) اُس خدا کی ہستی میں جو رحیم بھی ہے اور ساتھ ہی قوتِ کُل کا مالک بھی، پختہ یقین اور اعتقاد۔

(ب) ”محبت“ اور ”چاہت بھرے یقین“ کا شدید احساس یا کسی مادی، ذہنی یا روحانی ضرورت کا احساس۔

(ج) کچھ حد تک قوتِ ارادی کی یکسوئی اور دلی اِکساری و خاکساری۔

صرف ”زبان“ کے ذریعے پڑھی بولی گئی دُعا جس میں اُوپر کہی گئی تینوں باتوں کی کمی ہو ”طوطے کی رٹ“ ہی ہوتی ہے اور اس سے زیادہ کچھ نہیں۔

سب مُناسب دُعا میں جو پاک و صاف اور سچے دل سے کی جاتی ہیں یا سچے دل سے نکلتی ہیں، یقینی طور پر سُنی جاتی ہیں اور قبول ہوتی ہیں۔ یہ ایک ایسا

سچ ہے جس کی تصدیق بار بار سینکڑوں عیاں ثبوتوں کے ذریعے کی گئی ہے۔ سچ ہمیشہ سچ ہی ہوتا ہے، بیشک کوئی شخص اُس کو سائنس کی بنا پر یا دلیلوں کی مدد سے ثابت کر سکے یا نہ کر سکے۔ سچی دُعائیں بہت بڑی اور بے حساب طاقت ہوتی ہے اور وہ حیرت انگیز کام کر ڈالتی ہے۔

ربّانی زندگی کے مشاق و ریاضتی کی مشق و ریاضت دُعا کے بنا مکمل نہیں ہوتی، اس لئے وہ (دُعا) اُسے اپنے رُوحانی سفر کے ہر ایک قدم پر ضرور کرنی چاہیئے۔ دُعا جتنی زیادہ پُر سکون اور ”اَنَا“ کے احساس سے آزاد ہوتی ہے اتنی ہی زیادہ اثر رکھتی ہے کیونکہ جتنا زیادہ ہم ”اَنَا“ سے آزاد ہوتے ہیں اتنا ہی زیادہ خُدا کی مہر ہمارے اندر فعال ہوتی ہے اور نتیجے کے طور پر اتنا ہی زیادہ ہم خُدا کے قریب پہنچ پاتے ہیں۔ اب سوال یہ اُٹھتا ہے کہ کس مقصد کو نظر میں رکھ کر انسان کو دُعا کرنی چاہیئے اور کس طرح سے خُدا کی پرستش اور تعریف و حمد کرنی چاہیئے۔ اس سوال کا جواب مختلف اشخاص کی جائز اور مناسب ضرورتوں اور اُن کی رُوحانی اور اخلاقی حالتوں پر منحصر ہوگا۔ پھر بھی ایک مختصر دُعا جو اکثر سبھی طرح کے مشاقوں اور ریاضتیوں کے لئے مفید ہو سکتی ہے اور جسے تمام مشاقوں اور ریاضتیوں کو روزانہ مراقبہ اور مشق شروع کرنے سے پہلے ضرور کرنا چاہیئے، یہاں دی جاتی ہے۔

“स्वस्त्यस्तु विश्वस्य खलः प्रसीदतां ध्यायन्तु भूतानि शिवं मिथोधिया।
मनश्च भद्रं भजतादधोक्षजे आवेश्यतां नो मतिरप्यहैतुकी ॥”

اے بے پناہوں کی پناہ! اے خُداوند! دُنیا کا بھلا ہو۔ بُرے لوگ نیک بنیں۔ تمام ذی رُوح آپس میں ملکر ایک دوسرے کی بھلائی اور خوشی چاہیں۔ اُن کا ذہن آپسی محبت اور خیر خواہی کا باعث ہو اور ہمارا ذہن بلا سبب ہی آپ میں لگ جائے۔

اے عظیم خُدا! آپ نہایت پاک، لامحدود طاقت، لامحدود آگاہی، مسرتِ کُل، اور لامحدود محبت اور روشنی کی تجسیم (embodiment) ہیں۔ نہایت مہربان عظیم خُدا آپ کو سلام ہو، بار بار سلام ہو۔ اے کائنات صورت و ماورائے کائنات، محیطِ کُل، واحد اور لاثانی عظیم خُدا! میں آپ کی پناہ میں ہوں، مجھے اپنالو، مجھے اپنا بنالو، مجھے سنبھالو اور اپنے شفیق تحفظ میں لے لو، اپنے شفیق ہاتھوں کے ذریعے مجھے مکمل طور پر بے خوف کر دو، اے خُدا! میں آپ کا ہوں، آپ کا ہی ہوں۔ میں جیسا کیسا ہوں، آپ کا ہی ہوں، جیسا کیسا بھی ہوں آپ کی ہی پناہ میں ہوں۔

اے خُدا اے کُل! آپ کی مہر سے میرا جسم صحت مند ہو۔ میرے خیالات اور احساسات پاک ہوں، میرا ذہن پاک و صاف، قائم اور پُر سکون ہو۔ میری عقل لطیف، بخوب قائم اور صادق رہے اور سچ پر قائم رہے۔ آپ کی مہر سے میری تمام زندگی پاک اور شگفتہ بن کر لگاتار آپ کے نام کے ورد میں، آپ کی خدمت میں اور آپ کے غور و خوض اور مراقبے میں گزرے۔

اے دُکھیوں پر رحم کرنے والے عظیم پدرِ خُدا!، مجھے ایسی طاقت دو کہ میں آپ کو کھوج سکوں اور آپ کو حاصل کر سکوں۔ مجھے ایسی طاقت دو کہ میں اپنی اصل صورت کی تحقیق کر سکوں اور اُس کا مشاہدہ اور تجربہ ("اَنُو بھو"، experience) کر سکوں۔ اے خُدا مجھے ایسی طاقت دو کہ میں

”سچ“ کو دیکھ سکوں اور اُسے اپنی زندگی میں بھی اُتار سکوں۔

اے کاملِ خُدا! میری ناتمامی کو اتمام میں بدل دو۔ میری تمام کمیوں کو بالکل مٹا دو، اے خُدا! مجھے اپنے میں ملا کر مکمل کر لو۔
آپ کے تئیں میرا ہزاروں بار سلام۔

اوم اوم اوم

”شروع کیجئے..... ابھی اور یہیں سے“

تمام کائنات وقت کی بے حقیقی و خُود نمائی سے نجات کے لئے
مشقت کر رہی ہے۔ کیا آپ تنہا نیند میں پڑے رہیں گے؟
جاگو، اُٹھو وقت بیتا جا رہا ہے! جاگو اور اپنے اندر کی رُوحانی
گہرائیوں اور اُس ماسوائی الہی ممکن کی جانب رواں در
رواں ہو جاؤ اور رُکنا نہیں جب تک حُصولِ خُدا نہ ہو جائے۔



”شروع کیجئے..... ابھی اور یہیں سے“

(Begin Here And Now)

”भजन आतुरी कीजिये और बात में देर।

और बात में देर, जगत् में जीवन थोड़ा।

मानुष तन-धन जात, गोड़ धर करो निहोरा॥

कंच महल के बीच, इक पंछी रहिता।

दस दरवाजा खुला, उड़न को नित उठ चाहिता॥

भज लीजे भगवान्, इसी में भला है अपना।

आवागमन छुट जाये, जन्म की मिटे कल्पना॥

पलटू अटक न कीजिये, चौरासी का फेर।

भजन आतुरी कीजिये, और बात में देर॥”

پچھلے کچھ سالوں کی بات ہے کہ ایک بہت ہی امیر اور صحت مند شخص نے، مجھ سے کہا۔ ”میں نے زندگی میں سبھی طرح کے سکھ اٹھائے ہیں، اب سے چار مہینے بعد میں اپنے تمام رُحمان اور قوت کو بالکل خدا کی عبادت میں لگا دوں گا“ وہ شخص اُس وقت اپنے گھر بار کے کسی ضروری کام میں مصروف تھے جسے چار مہینے کے اندر ہی پٹا لینے اور اُس کے بعد پوری طرح خدا کی عبادت میں لگ جانے کی وہ اُمید کرتے تھے۔ اس بات کے لگ بھگ ڈیڑھ ماہ بعد مجھے معلوم ہوا کہ وہ شخص کچھ ہی دن بیمار رہنے کے بعد اس دُنیا سے کوچ کر گئے ہیں۔ کس کو معلوم ہے کہ موت کے وقت وہ کیا کیا خیال اور آرزوئیں ساتھ لے گئے؟

ایک اور شخص ہیں، جنہیں اپنے وعدے اور منصوبے کے مطابق اپنے اکلوتے بیٹے کی تعلیم، شادی اور زندگی میں کام کاج سنبھال لینے کے بعد اپنی باقی زندگی سچے دل سے خدا کی عبادت میں گزار دینی تھی۔ اُن کے بیٹے کی تعلیم مکمل ہو چکی ہے، شادی ہو چکی ہے اور وہ کسی اچھی آمدن کے کام میں بھی لگ چکا ہے، لیکن بیٹے کا والد رُوحانی نکتہ نگاہ سے بد قسمت شخص گھر میں ابھی بھی پوتوں کے ساتھ کھیل رہا ہے اور اب وہ اپنے پوتوں اور مستقبل کے پوتوں کے دُنیاوی بھلے کے منصوبے تعمیر کرنے میں لگا ہے۔

”مایا“ (قُدرت) کا یہ کتنا مایوس کن مذاق ہے؟ جو انسانِ انسانی جسم پا کر بھی پرندوں کی طرح گھر میں ہی مُبتلا رہتا ہے اور رُوح و خدا کے بارے میں آگہی اور اُس کے حُصول کے لئے کوئی کوشش و محنت نہیں کرتا، اُس جیسے نفس پرست و لذائز پسند گرے ہوئے شخص کو مقدس کتابوں نے ”آرُوڑھ چیوت“ (زمین سے اُکھڑا ہوا) کا نام دیا ہے۔

”यः प्राप्य मानुषं देहं मुक्तिद्वारमपावृतम् ।

गृहेषु खगवदासक्तस्तमारुढच्युतं विदुः ॥”

”وہ، جسے بیش قیمت انسانی جسم عطا ہوا ہے، گر پرندوں کی طرح اپنے گھر اور مال و متاع سے وابستہ رہتا ہے اور رہائی کے لئے کوشش نہیں کرتا، کامل، آرام طلب اور ہوس کا شکار شخص ہے۔ مقدس صحیفوں میں ایسے شخص کو ”آرُوڑھ چیوت“ (زمین سے اُکھڑا ہوا) کہا ہے۔“

یہ دو مثالیں جن کو اوپر بیان کیا گیا ہے، کمیاب نہیں ہیں۔ کمیاب سمجھ کر انہیں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ خدا کی حمد و عبادت سے متعلق اس دُنیا میں زیادہ تر اشخاص کا عام رویہ اسی طرح کا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو ہم ایسا کہتے ہوئے

سُنّتے ہیں۔ ”ہمارا فلاں فلاں کام ختم ہو جانے دو، ہمیں اپنے فلاں فلاں فرض پورے کر لینے دو اور اُس کے بعد ہم یکسو ذہن ہو کر خدا کی حمد و عبادت میں لگ جائیں گے اور صرف خدا کی حمد و عبادت میں محو زندگی ہی گذاریں گے۔ لیکن تجربے میں یہ آتا ہے کہ زیادہ تر اشخاص ___ اگرچہ سو فی صد نہیں ___ نہ تو زندگی کے آخری لمحوں تک اپنے دنیاوی کام ہی پورے کر پاتے ہیں اور نہ ہی اپنے تمام فرائض نبھاتے ہیں، اور اس طرح دنیا کی ”مایا کی مے“ (مایا کے نشے) سے متوالے ہو کر اپنے روحانی فرض کو، جس کو نبھانے کے لئے دنیا کے خالق نے انہیں بھیجا تھا، ٹالتے رہتے ہیں یا غافل بنے رہتے ہیں۔ تیلی کا بیل اپنے سامنے رکھی کھلی تک کبھی نہیں پہنچ پاتا، وہ صرف چکر کاٹ کاٹ کر کو لھو کو ہی کھینچتا رہتا ہے۔ اسی طرح ایسے ”آروڑھ چوت“ (زمین سے اُکھڑے ہوئے) اشخاص اصل میں ناظرِ روح (witnessing spirit) کو بھول کر شیریں نظر آنے والے دنیاوی مناظر کے سراب کے پیچھے دوڑتے رہتے ہیں۔ اور اس طرح خود ہی اپنی یہ دنیا اور وہ عالم بالا کی دنیا گاڑ لیتے ہیں۔

کائنات کے خالق کے تقابل میں کائنات کو زیادہ چاہنا اور عمدہ پاک کاموں کو، خاص طور پر خدا کے غور و خوض اور مراقبہ کو غیر یقینی مستقبل پر ٹالتے رہنا ایک بہت ہی خراب رویہ ہے، جس کے بنیادی سبب ہیں وہ لاعلمی اور نفس پرستی جو اندرونی آگاہی کے نورانی و ربّانی فعل کی ہمیشہ مخالفت کرتے ہیں۔ اُس کو روکتے اور منتشر کرتے رہتے ہیں۔ ہوشیار! یہ وہ شیطان ہے جو آپ کو بیوقوف بنا رہا ہے اور آپ کو خدا کی مہر سے محروم کرنے اور محروم بنائے رکھنے کی کوشش

کر رہا ہے۔ یاد رکھیے۔

“अनित्यानि शरीराणि विभवो नैव शाश्वतः।

नित्यं संनिहितो मृत्युः कर्तव्यो धर्म संग्रहः॥”

”اس عارضی جسم کا بھروسہ نہیں ہے۔ موت ہمیشہ منہ کھولے سر پر کھڑی ہے۔“

“जगत् चबेना काल का, कुछ मुख में कुछ गोदा।”

”جگت چبنا کال کا، کچھ منہ میں کچھ گود“

کل کس نے دیکھا ہے؟ کس کو پتہ ہے کہ کب موت کے نامعلوم عالم سے اچانک بلاوا آپہنچے۔ ایسا بلاوا جس کے تئیں کوئی اتنا بھی نہیں کہہ سکتا ”برائے مہربانی تھوڑی دیر تک رُک جائیے۔“ موت کو بھولنے سے موت آنے سے رُکتی نہیں ہے۔ رب کو نظر انداز کرنے سے آپ اُنکے ہاتھوں سے بچ کر بھاگ نہیں سکتے۔ وقت تھوڑا ہے اور راستہ بہت لمبا اور زندگی کی شام تیز رفتاری سے قریب آرہی ہے۔ نام نہاد فلاحی کام کے بہانے دولت کمانے میں ہی اور نام نہاد ”قومی خدمت“ کے نام پر اپنی جھوٹی ”انا“ کی خدمت کرنے میں ہی اپنی انسانی زندگی کے بہت قیمتی لمحوں کو فضول میں ضائع کرنے سے کیا فائدہ۔ بے خطر اور مناسب راستہ یہی ہے کہ اپنی زندگی کی اصلاح ابھی اور یہیں سے شروع کیجئے۔ ماضی گزر گیا اور مستقبل کسی نے دیکھا نہیں اور نہ ہی اُسے کوئی دیکھ سکتا ہے۔ صرف زمانہ حال ہی سچ ہے۔ صرف حال ہی زندگی ہے۔ کیا کوئی شخص ماضی اور مستقبل کی زندگی جی سکتا ہے؟ ماضی اور مستقبل کا اگر صرف تصور ہی کرنا چاہیں تو وہ لازمی طور پر حال میں ہی ہو سکتا ہے۔ حال ہی زندگی ہے اور وہ زندگی ہماری نہیں ہے۔ ہم تو صرف اس کے محافظ ہیں۔ وہ خدا

کی چیز ہے اور خدا کے تئیں ہی اسے سپرد کرنے میں ایمان داری ہے۔
تو کیا ہر ایک شخص کو پھر گھر بار چھوڑ کر خدا کے یا حصولِ ربّانی کے لئے
جنگلوں میں چلے جانا چاہیے؟ اصل میں ایسا کرنا لازمی نہیں ہے اور موضوع بھی یہ
نہیں ہے۔ موضوع تو یہ ہے کہ رُوحانی مشاق و ریاضتی کو اپنے میسر حالات
میں اس طرح ہم آہنگ ہونا چاہیئے کہ بڑھاپے میں حمد و عبادت کے صرف
خواب دیکھتے رہنے اور مراقبہ اور غور و خوض کے پاک کام کو مستقبل پر ٹالتے رہنے
کی بجائے وہ حال کا بہتر استعمال کرتے ہوئے اپنے آپ کو باقاعدہ روزانہ
حمد و عبادت میں بیٹھنے کے قابل بنائے اور ضرور ہی حمد و عبادت کے لئے بیٹھے۔
”لیکن آج کے پیچیدہ حالات میں اس دُنیا میں رہ کر دُنیاوی کام کرتے
ہوئے پاک اور رُوحانی زندگی کو سچے دل سے اپنانا اُس کی بلندی پر پہنچنا ناممکن
ہی ہے“ اس قسم کی دلیل شکنی لوگ پیش کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ تو مشکل کو بڑھا چڑھا
کر ناممکن بتانے والی بات ہوگی۔ تجربے (اُتو بھو، experience) میں ایسا بھی
آتا ہے کہ نہایت مخالف اور مشکل حالات اور اپنی پرورش کے بہت ہی کم
ذرائع کے ہوتے ہوئے بھی کچھ اشخاص ہر روز باقاعدہ حمد و مراقبہ میں بیٹھتے ہیں
اور عظیم ربّانی مسرت کو حاصل کرتے ہیں، جبکہ دُوسری طرف ایسے اشخاص ہیں،
جن کے پاس زندگی کی کافی سہولتیں ہیں اور رُوحانیت میں ترقی کرنے کے لئے
اگر وہ ایسا کرنا چاہیں تو اُس کے لئے اُن کے پاس کافی ذرائع اور سامان ہوتا
ہے، لیکن وہ حمد و عبادت اور رُوحانی مشق و ریاضت کے لئے کچھ بھی وقت
نہیں دیتے اور رُوحانی نظر سے پورے دیوالیہ بنے رہتے ہیں۔ سچی بات تو یہ

ہے کہ مخالف حالات کے سبب نورانی رُوحانی زندگی میں ترقی نہ کر سکنے کی دلیل ایک دُوسرا بہانہ ہے، جو حقیر ”انا“، وہ انا جو بلند تر ذاتِ خود کے تصرف سے بچنے کے لئے پیش کرتی ہے۔

کچھ حالتیں ایسی ضرور ہوتی ہیں، جو رُوحانی ربّانی افتتاح کرنے کی راہ میں رُو کاوٹ ڈالتی ہیں۔ یہ بات سبھی مانتے ہیں۔ لیکن کیا یہ سچ نہیں ہے کہ میدانِ جنگ میں سپاہی کا اخلاقی حوصلہ اسلحہ جنگ سے زیادہ اہم ہوتا ہے؟ کیا یہ بات غلط ہے کہ جہاں سچی چاہ ہوتی ہے وہاں راہ نکل ہی آتی ہے؟۔ کیا رُوحانی مشاق و ریاضتی کو یہ سوچ کر کہ حالات موافق نہیں ہیں، ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جانا چاہیے اور رُوح و خدا کی آگہی کے لئے کچھ نہیں کرنا چاہیے۔ مختصراً مسئلہ یہ ہے کہ انسان صفاتِ ثلاثہ (ترگنوں، تین صفاتی قدرت) کے ذریعے اتنا فریفتہ اور اُن کے جاؤوی اثر میں مُبتلا ہو گیا ہے کہ وہ خدا کے تقابل میں دُنیا کے دھندھوں کو ہی زیادہ اہمیت دیتا ہے اور حُصولِ خدا کے لئے کوشش نہیں کرتا۔ پہلی ضرورت تو یہ ہے کہ انسان کے دل میں خدا کے تئیں شدید محبت اور سچی لگن ہونی چاہیے۔ خدا ہمیں تبھی منتخب کرتے ہیں، جب ہم بھی اُن کو منتخب کریں۔ وہ ہماری مدد کے لئے واقعی آگے آتے ہیں اس شرط پر کہ ہمیں اُن پر مکمل بھروسہ ہے اور ہم صرف اُن ہی کی مدد مانگیں۔

خدا کا کیا بگڑتا ہے اگر ہم اُس کو یاد نہیں کرتے؟ اگر ہم خدا سے دُعا یا اُس کی حمد و ثناء نہیں کرتے تو اُس کا کیا کم ہو جاتا ہے؟ یہ ہم ہی ہیں، جو اُس سے بے رُخ ہونے کے سبب اپنی ذات کی ترقی کا موقع گنوا دیتے ہیں۔ اصل میں ہم

ہی ہیں، جو خدا کو، جو ہمارا مہربان، دل خوب اور ہمد صا دق ہے، اُن فانی بے جان چیزوں اور خود غرض جانداروں کے بدلے میں ہار بیٹھے ہیں، جو جاندار اور چیزیں ایک دِن ضرور ہی ہمارا ساتھ چھوڑ دیں گی اور غیر بن جائیں گی۔

پیارے دوست! انسانی جسم عارضی ہونے پر بھی روحانی مشق و ریاضت کے نظریہ سے ایک بہت قیمتی چیز ہے۔ اس کی ملامت کرنا یا عارضی آرام و آسائش کے حصول کا ذریعہ ماننا بہت بڑی بھول ہے، جبکہ یہ جسم دیوتاؤں کو بھی نصیب نہیں ہے۔

“बड़े भाग मानुष तन पावा। सुर दुर्लभ सद् ग्रन्थन्हि गावा।।

कबहुँक करि करुणा नरदेही। देत ईश बिन हेत सनेही।।”

(रामचरितमानस)

اس لئے اس مشکل سے ملنے والے انسانی جسم کو فُضُول کی ہی باتوں اور لذتوں سے لطف اٹھانے میں برباد مت کیجئے۔ یہ ایک انوکھا موقع ملا ہے، اس کو ہاتھ سے نہ نکلنے دیجئے۔ موت کے بس میں پڑے دُنیا صورت ”بن باس“ سے اپنے سچے گھر جو کہ دائم خدا ہے، کی طرف جانے کی کوشش کیجئے۔

امتیازی اور پُخت بنئے۔ حمد و عبادت آمیز زندگی گزارے۔ ابھی اور یہیں سے ہمیشہ خدا کے نام کے ورد کی مشق کیجئے، اور اس کا ”امرت رس“ پیجئے۔ اصلی روحانی ذات پر غور کیجئے اور نجات حاصل کریئے۔ وہ کیا ہے جو آپ کو، خدا کے ربانی بچے کو اپنے عظیم پدر خدا سے الگ رکھ سکتا ہے؟ وہ کون سی طاقت ہے جو آپ کی روح کو روح عظیم سے بے رُخ کر سکتی ہے؟ تمام کمزوری

کو اب دُور کر دیجئے۔ دُنیا کے بے سرو پا خیالوں اور باتوں کی نقل میں ہم کیوں معاون و مددگار ہوں؟ ہم اندروں کی آواز کی فرماں برداری کیوں نہ کریں۔ حُصولِ خُدا کی پاک رُوحانی ریاضت کو مستقبل پر ٹالنے سے کیا مطلب، جب کہ حال میں ہر وقت ہمیشہ خُدا آپ کے پاس ہیں اور جب کہ آپ کی اصلاح و ترقی کا امکان اور ضرورت زمانہ حال میں ہے۔

وقت کے فریب سے نجات حاصل کرنے کے لئے تمام قُدرت ہمیشہ کوشش میں ہے، اور کیا آپ سوئے ہی رہیں گے؟ جاگیے اور خُدا کو تمام کائنات میں اور اپنے اندر کی رُوح میں حاصل کرنے کے لئے لگاتار بڑھتے چلئے اور رُکے مت جب تک کہ رُوح و خُدا حاصل نہ ہو جائیں۔

उत्तिष्ठध्वं जागृध्वं अग्निमिच्छध्वं भारत ।

”اے مشاق، جاگ اُٹھ اور اپنے میں اُس ”آتشِ آگاہی“ کا شوق بیدار کر، جو واقعی نجات ہے“

اوم اوم اوم

